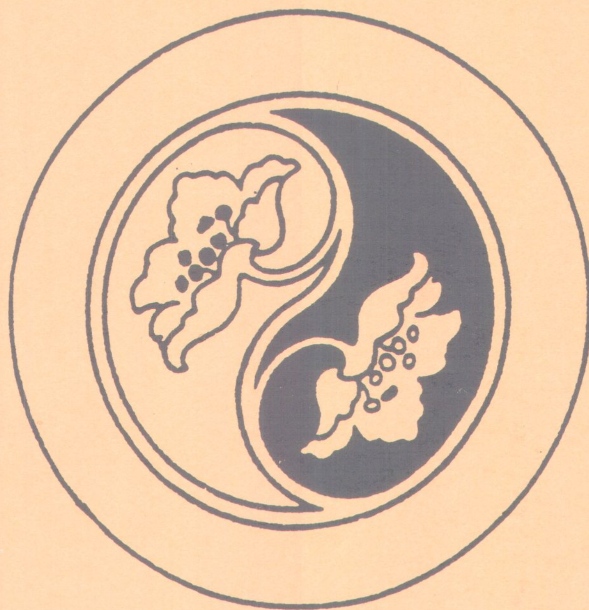
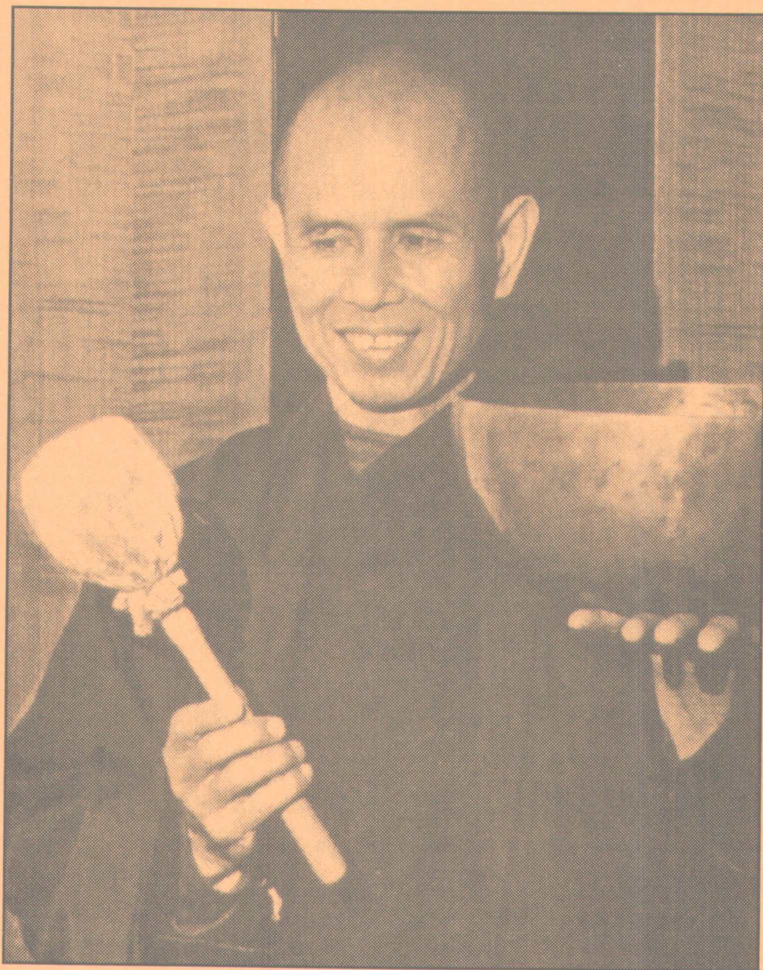
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
april 1999 - Klankschaal nr. 9

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Het transformeren van ons collectieve bewustzijn is de enige manier
om vrede te scheppen en oorlog te voorkomen.
Elke dag voeden we ons bewustzijn met oorlog.
Neem bijvoorbeeld een misdaadfilm op de televisie.
De heftige emoties maken ons moe,
maar we hebben niet de moed de televisie af te zetten omdat we bang zijn
onszelf onder ogen te zien.
Hoe kunnen we ons bewustzijn en het collectieve bewustzijn transformeren
als we elke dag dit soort dingen doen?
Daarmee geven we dag in dag uit water aan de zaadjes van oorlog in ons.
We moeten de tijd die we hebben gebruiken
om de zaadjes van vrede, vreugde en geluk water te geven.
Als je loopmeditatie doet kom je in contact met de aarde, onze moeder.
Je komt in contact met de lucht, de bomen, met jezelf.
Zo geef je water aan de zaadjes van vrede en vreugde in je.

Thich Nhat Hanh
in: *The Practice of Peace*, Berkeley, 1991

Sangha-Vrienden,

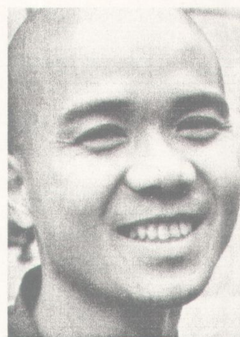
Hebben jullie het gemerkt? De Klankschaal wordt steeds dikker! Hartelijk dank aan al degenen die een bijdrage hebben geleverd.

Dat de ervaringen van de één een steun en stimulans voor de ander kunnen zijn, bleek o.m. uit een ingezonden reactie n.a.v. een stukje dat in de vorige Klankschaal stond. In *Wat willen we met onze groep?* beschreef Hannah Althuizen toen het groeiproces dat de sangha in Winschoten doormaakte. Judith Bossert, die de situatie herkende, schreef daarop een bemoedigende brief (zie blz. 41)! Het zou leuk zijn als deze ontwikkeling zich voortzet en lezers vaker hun reactie laten horen. Hierbij dan ook de uitnodiging aan iedereen om op de inhoud van dit nummer te reageren!

Het initiatief van Hannah om ons deelgenoot te maken van de ontwikkelingen binnen haar sangha is een stap die navolging verdient. Welke andere plaatselijke sangha wil de draad oppikken en in het volgende nummer iets over haar wel en wee vertellen?

Groot nieuws: er komt een film over Thich Nhat Hanh in de Nederlandse bioscoop, getiteld *Steps of Mindfulness*. Deze film heeft al een jaar in Zwitserland gedraaid, is net naar Duitsland gegaan, gaat mogelijk ook naar Frankrijk en komt binnenkort naar Nederland, waar hij door verschillende steden zal reizen. *Steps of Mindfulness* is een documentaire over een reis die Thay begin vorig jaar naar India maakte, een pelgrimstocht in het voetspoor van de Boeddha. Een dergelijke officiële bioscoopfilm kan natuurlijk veel bijdragen tot belangstelling in bredere kring voor het werk van Thay. Wie wil helpen om bekendheid aan deze film te geven (bv. door in eigen omgeving posters ervan op te hangen) kan contact opnemen met de stichting Leven in Aandacht (meer info op blz. 3).

Een belangrijk gebeuren is ook dat broeder Phap Ung, een bij velen bekende en geliefde Vietnamese monnik uit Plum Village, door Thay tot dharmaleraar is gewijd. Broeder Phap Ung en zijn dharmabroeder Phap Dung (die beiden Nederlands spreken) zijn de Nederlandse sangha de afgelopen jaren zeer tot steun geweest. Het is dan ook verheugend dat zij hebben aangegeven bereid te zijn hier in de toekomst regelmatig retraites te komen leiden.



Voorts is er het goede nieuws dat er sinds 1 februari in Amsterdam een 'Centrum voor Leven in Aandacht' is, een meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh (zie blz. 36 e.v.). De Amsterdamse sangha hoopt hiermee een stukje Plum Village in Nederland te creëren. Vanzelfsprekend is iedereen zeer welkom! Een folder met het programma van het centrum is in deze Klankschaal bijgesloten.

Met het oog op de gebeurtenissen rond Kosovo en de vragen die deze situatie oproept (Wat kunnen wij doen?) is in dit nummer een gedeelte van een lezing opgenomen die Thay destijds in Berkeley (USA) heeft gehouden n.a.v. het uitbreken van de Golf-oorlog

Een videoband van deze lezing getiteld *The Practice of Peace* is te bestellen bij st. Vrede Leven (zie blz. 9). In verschillende delen van Nederland hebben sangha-leden het initiatief genomen deze band binnen en buiten eigen kring te vertonen, als uitgangspunt voor een discussie (zie blz. 9).

de redactie

Steps of Mindfulness

Film over Thich Nhat Hanh binnenkort in de bioscoop

Vorig jaar april ging in Zürich de film *Schritte der Achtsamkeit* in première, een documentaire van Thomas Lüchinger (Zwl.) over een pelgrimstocht die Thay in 1998 naar India maakte. In gezelschap van zo'n 20 monniken en nonnen uit Plum Village bezocht hij Bodh Gaya (waar de boom staat waaronder de Boeddha de verlichting bereikte) en vele andere plaatsen waar de Boeddha destijds geweest is.



In de film gaan we (in loopmeditatie tempo) met Thay mee op reis door India. Onderweg zijn er ontmoetingen met mensen uit alle lagen van de bevolking; van welgestelden uit Dehli tot de armste straatkinderen uit Rajgir. In de ochtendschemering beklimmen we samen met Thay de Grihrakuttaberg (die ook de Boeddha vaak beklommen heeft om van de zonsop- of ondergang te genieten) en in de stilte van de vroege ochtend beluisteren we daarboven een betoverend vogelconcert. Even later zitten we aan de oever van de Ganges en kijken met Thay mee uit over de rivier, begeleid door de sobere klanken van een raga. Dan stappen we in een bus die die ons door lawaaierige Indiase steden voert. Anderhalf uur lang verkeren we zo in Thay's directe nabijheid en al die tijd zijn we getuige van de rust en aandacht die er van al zijn bewegingen uitgaan. Behalve een documentaire over een pelgrimstocht in het voetspoor van de Boeddha, is deze film dan ook een indrukwekkende getuigenis van geleefd boeddhisme. Met elk gebaar en elke stap die hij zet, laat Thay zien wat het wil zeggen om in aandacht te leven. (Niet voor niets merkte een bezoeker in Zürich bij het uitgaan van de film op: 'Ik kan niet anders dan langzaam lopen.') Impressies van de reis worden afgewisseld met fragmenten van lezingen die Thay onderweg heeft gegeven; zijn stem loopt als een rode draad door de film.

Op de vraag hoe hij zelf deze film beleefd had, antwoordde Thay (na afloop van de première vorig jaar): 'This film is a dharmatalk which i did not have to give this time.' *Schritte der Achtsamkeit* draait nu al bijna een jaar in Zwitserland en trekt een steeds breder publiek. Inmiddels wordt hij ook in Duitsland vertoond en binnenkort komt hij, onder de titel *Steps of Mindfulness*, naar Nederland, waar hij eerst in Amsterdam en vervolgens in andere steden te zien zal zijn.

Nel Houtman (Zürich)

Iedereen die mee wil helpen bekendheid aan deze film te geven (bv. door in zijn/haar omgeving posters van de film op te hangen of in een regionaal blad een recensie te schrijven), wordt verzocht contact op te nemen met st. Leven in Aandacht. (red.)

Zaadjes van vrede planten
Thich Nhat Hanh

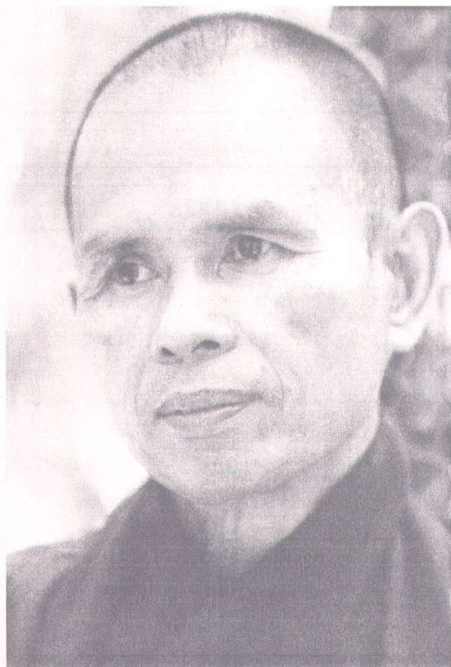
Onder de titel The Practice of Peace *gaf Thich Nhat Hanh in 1991 in Berkeley (USA) een indrukwekkende lezing n.a.v. het uitbreken van de Golf-oorlog. Hij ging in op het ontstaan van de oorlog, de verstrekkende gevolgen ervan en op de verantwoordelijkheid die wij allen hiervoor dragen. De wortels van oorlog liggen in de basis van ons bewustzijn. Door de manier waarop wij ons dagelijks leven leiden, zaaien we oorlog in de diepste laag van ons bewustzijn. In plaats daarvan moeten we zaadjes van vrede in onszelf leren planten. Onderstaand volgt een fragment uit deze lezing.*

Ik weet dat de oorlog in Irak ons allemaal erg bezig houdt en mogelijk stel je jezelf de vraag hoe we een volgende oorlog kunnen voorkomen. We bleken totaal niet voorbereid te zijn toen de Golf-oorlog uitbrak; we werden er door overvallen en wisten niet wat we moesten doen. Daarom willen we weten wat we moeten doen in 't geval er weer oorlog uitbreekt. Dat kan over tien jaar zijn, over vijf jaar of over één jaar. We willen ook weten wat we nu kunnen doen om dan beter voorbereid te zijn.

Alles hangt van onze manier van leven af, van onze manier van zijn. In het boeddhisme praten we over het bewustzijn in termen van 'zaadjes'. We hebben allerlei verschillende zaadjes in ons bewustzijn: zaadjes van geluk, van vreugde, van oorlog, van lijden, van vrede, enz.. We spreken over het bewustzijn als een 'opslagruimte' (sanskriet 'sarvabijaka') van alle mogelijke soorten zaadjes. ('Sarva' betekent alle en 'bija' betekent zaadje.) Deze 'opslagruimte' (storeconsciousness) is de onderste laag van ons bewustzijn, zoals de kelder in een huis. Het bovenste gedeelte van ons bewustzijn noemen we het 'denkbewustzijn' (mindconsciousness), dit is a.h.w. de 'huiskamer', die boven de kelder is gelegen. Als er zich een zaadje uit de kelder in ons denkbewustzijn manifesteert, zullen we ons, afhankelijk van wat voor soort zaadje het is, prettig of onprettig voelen. Wanneer het een zaadje van vreugde is, zullen we ons prettig voelen en zal het aangenaam zijn om in de huiskamer te zitten. Maar wanneer er een zaadje van boosheid bovenkomt zal het niet prettig zijn om in de huiskamer te zitten. Daarom zijn we geneigd de zaadjes van pijn te onderdrukken en te zorgen dat ze niet boven komen. We proberen alleen de aangename zaadjes in ons denkbewustzijn uit te nodigen. Wanneer de zaadjes van lijden echter heel sterk aanwezig zijn in de opslagruimte van ons bewustzijn, is dat niet mogelijk. De huiskamer is bedoeld voor gasten, maar soms (heel vaak zelfs!) hoeven de gasten niet eens uitgenodigd te worden. Onze woede, onze angst of jaloezie duwen de deur uit zichzelf open en gaan zomaar in de huiskamer zitten.

Ik zou de Golf-oorlog willen beschrijven als de manifestatie van een zaadje uit ons collectieve bewustzijn. Er zijn nog veel meer van dat soort zaden en ze kunnen elk moment naar boven komen en de deur open duwen, omdat er zoveel geweld, haat, angst en begeerte in onze maatschappij leeft. Dat is de erfenis waar de mensheid op dit moment mee zit. Hoe kunnen we voorkomen dat er weer zoiets gebeurt als de oorlog in Irak? Daartoe moeten we het probleem bij de basis aanpakken en voor onze kelder zorgen. Het is niet voldoende

als we alleen voor onze huiskamer zorgen. Om een transformatie van onze kelder - onze collectieve kelder - te bewerkstelligen, moeten we ons oefenen om in aandacht te leven.



Toen de beelden werden uitgezonden van de zwarte chauffeur die in elkaar geslagen werd door vijf politieagenten, was ik in Frankrijk. De hele wereld kon zien wat er die avond in Los Angeles gebeurd was. Ik ook. In eerste instantie had ik het gevoel alsof ik zelf geslagen werd; het was alsof ik het geweld, de haat en de angst zelf onderging. Ik realiseerde me dat mij morgen of overmorgen hetzelfde zou kunnen overkomen en niet alleen mij, maar ons allemaal. Maar omdat ik geleerd heb wat diepgaander naar de dingen te kijken herkende ik mijzelf vlak daarna in de politieagenten. Ik zag dat ik, als ik als jonge man op de politieacademie had gezeten, één van die vijf had kunnen worden. Je begint zo'n opleiding met de intentie de maatschappij te dienen; je wilt de orde helpen handhaven en zorgen dat de wet wordt nageleefd. Maar tijdens je opleiding krijg je te horen dat er heel veel geweld op straat is en dat je goed op jezelf moet passen. Je kan ieder moment gedood worden, door wie dan ook: door iemand die arm is of door iemand die rijk is, door een fietser of door iemand in een Cadillac. Een medewerker van de politie heeft me eens het volgende verteld. Tijdens zijn opleiding werd hij naar een plek gestuurd waar twee auto's op elkaar gebotst waren. Er lag een man op straat wiens gezicht onder het bloed zat. De aankomende politieman ging natuurlijk onmiddellijk op hem af om te kijken of hij nog leefde. Terwijl hij zich over hem heen boog richtte de gewonde man zich ineens op, trok de pistool van de agent uit zijn holster en richtte die op hem. Dat is de training die je op de politieacademie krijgt: 'Let op, wees op je hoede, want je kunt ieder moment gedood worden. Je kunt in een valkuil worden gelokt en als je even niet oplet word je gepakt.' Die jonge man werd voortdurend getraind om bang te zijn, om op zijn hoede te zijn.

Als een politieagent 's morgens met zijn werk begint zegt hij misschien iets tegen zichzelf dat een beetje lijkt op wat wij zeggen: 'Ik adem in en ik weet dat ik elk moment gedood kan worden. Ik adem uit en ik weet dat ik de ander vóór moet zijn: ik moet als eerste schieten - voor ik zelf neergeschoten wordt.' Hij traint zich om altijd behoedzaam te zijn. Ik denk dat elke politieagent dat doet. Als er een agent of een agente neergeschoten wordt, komen alle politieagenten naar de begrafenis om hun woede en hun angst te laten zien. En ik

voelde daar begrip voor. Ik zou zelf ook zoals die vijf politieagenten kunnen zijn geworden; ik zou één van die vijf hebben kunnen zijn geweest.

De Boeddha heeft gezegd: 'Dit is omdat dat is. Dit is niet omdat dat niet is. Dit is zus omdat dat zo is.' ('This is because that is. This is not because that is not. This is like this becaus that is like that.') Omdat de maatschappij zus is, is de politieagent zo. Wij zijn dus medeverantwoordelijk. Het probleem wordt niet opgelost door de politieagent in de gevangenis te zetten. We moeten het probleem aan de basis oplossen en niet alleen op het niveau van de huiskamer.

Laten we nu over de oorlog in Irak mediteren. Laten we ons de vijfhonderdduizend soldaten voorstellen die aan de kant van Saoedi Arabië gestationeerd zijn, klaar om een landoffensief te beginnen. In ongeveer 10 seconden heb ik gezien wat voor training zij krijgen. Ik zag hoe een Amerikaanse soldaat met een geweer met een bajonet in zijn hand, opsprong en hoe hij, schreeuwend als een beest, met die bajonet een zandzak doorboorde, die een Irakese soldaat moest voorstellen. Dat moest hij elke dag doen, om zich op het landoffensief voor te bereiden. Er wordt van je verwacht dat je doodt, wil je weer terug naar huis kunnen. Of je doodt, of je wordt gedood. Thuis wachten je moeder, je vrouw en je kinderen op je, daarom kun je maar beter leren doden. Maar als mens kun je een ander mens niet zomaar doden; je moet jezelf in een beest veranderen om dat te kunnen. Vandaar het springen, het schreeuwen, de verandering in een beest. Hoe kun je de buik van een mens met een bajonet doorboren als je zelf een mens bent? Daarom moet je jezelf trainen. Trainen in geweld, in haat en in angst. Veel soldaten deden dat zes of acht maanden lang. Niet alleen overdag, ook 's nachts, in hun nachtmerries. 'Ik wil weer naar huis, naar mijn familie, daarom moet ik doden, leren doden.' Aan de andere kant deden één miljoen Irakese soldaten precies hetzelfde. We waren ons dus gezamenlijk aan het trainen in haat en geweld. Velen hier in de Verenigde Staten ondersteunden die training. Ik heb gehoord dat 80% van jullie er vóór was. Indirect doen jullie er aan mee. Jullie hebben niet diep genoeg in de ziel van de soldaten gekeken, in de 'kelder'. Misschien dachten jullie dat het een oorlog was waar weinig bloed aan kleefde: een snelle oorlog die moreel te verantwoorden was. Niet veel schade, niet veel doden en gewonden. Alleen wat bruggen vernield, wat huizen e.d.. De werkelijke schade, waar die vijfhonderdduizend soldaten mee thuisgekomen zijn, hebben jullie niet gezien. Jullie hebben niet wat dieper gekeken. Kun je als soldaat tien dagen of een maand een dergelijke training ondergaan en jezelf blijven? Nee! Je raakt diep gewond in de diepste laag van je bewustzijn en je draagt veel van de oorlog met je mee. Degene die terugkeert huilt omdat hij het overleefd heeft. Zijn moeder, zijn vrouw en kinderen huilen omdat hij levend is teruggekomen. Daarom is er vreugde en vrede in huis. Maar wat gebeurt er na één of twee weken? De oorlog zal langzaam weer naar boven komen vanuit het basisbewustzijn, vanuit de kelder. En wie moeten dat verduren? Het gezin, de maatschappij.

Ik heb hier in Amerika retraites geleid voor Vietnam-veteranen en ik weet hoe groot

het leed is dat zij met zich mee dragen. Eén van die veteranen heeft me verteld dat hij twaalf jaar lang niet met kinderen in dezelfde kamer kon zijn. Hij kon de aanwezigheid van kinderen niet verdragen; als er een kind in de kamer was moest hij onmiddellijk weg. In Vietnam had hij kinderen gedood. Hij vertelde me dat de dag daarvoor een aantal vrienden van hem uit dezelfde compagnie, in een hinderlaag gedood waren. Overweldigd door haat en woede legde hij een hinderlaag in het dorp, verborg zich en wachtte af. Vijf kinderen kwamen naar buiten om te spelen en werden in die hinderlaag gedood. Dat beeld ligt in zijn bewustzijn opgeslagen. Toen hij weer in Amerika terug was kon hij kinderen niet lang aankijken; hij kon niet naast Amerikaanse kinderen zitten. Het heeft meer dan 20 jaar geduurd voor hij de kans kreeg om naar een retraite te gaan; om bewust te leren ademen en lopen, diepgaand te leren kijken en zijn pijn te transformeren. Dat is heel moeilijk; transformatie kost tijd. Maar om dergelijke zaadjes van pijn in je basisbewustzijn te krijgen, is niet moeilijk.

Een arts, die met het Amerikaanse leger mee geweest was naar de Golf, sprak ook met me over zijn ervaringen. Hij was Vietnamees van geboorte. Hij had geen wapens gedragen, maar wat hij gehoord en gezien had, had hem diep gewond. Het was zijn taak soldaten die gewond geraakt waren weer terug te brengen. Hij zei me dat hij last had van posttraumatische stressverschijnselen. Hij zei dat een soldaat die een automatisch geweer in z'n handen heeft, overmand wordt door angst zodra hij begint te schieten. Als hij de trekker eenmaal overgehaald heeft kan hij niet meer stoppen. Hij moet door blijven schieten tot z'n ammunitie op is, omdat hij het gevoel heeft dat er op hem geschoten wordt zodra hij ophoudt met schieten. Tijdens het vuren groeit zijn angst. Die arts zei ook dat wanneer iemand in vroeger tijden een ander met een zwaard of bajonet doodde, de vibratie daarvan op hemzelf terugsloeg en dat hij besefte dat hij iemand doodde. Maar wanneer je bommen laat vallen of een automatisch geweer afvuurt, is dat soort feedback er niet. Je weet niet dat je aan het doden bent. Hij vertelde me dat een soldaat tijdens het afvuren van zijn automatische geweer niets kan horen, ook geen bevelen van zijn commandant. Hij hoort alleen zijn eigen angst. Daarom is de man die vandaag terugkeert niet dezelfde als degene die acht of tien maanden geleden vertrok. Dat is het erfgoed van de oorlog. Nu hebben jullie onder nóg een oorlog te lijden. De Vietnam-oorlog heeft heel wat zaadjes van pijn in de Amerikaanse ziel achtergelaten en het Amerikaanse volk lijdt nog steeds onder die oorlog. Voor de Vietnamezen geldt hetzelfde; ook wij lijden nog steeds onder de Vietnam-oorlog. Er is zelfs nog geen verzoening tot stand gekomen tussen Vietnam en Amerika.

Daarom moeten we oefenen. We moeten leren in aandacht te leven zodat we de dingen helderder kunnen gaan zien. Bewuste aandacht helpt ons niet alleen in contact te komen met wat verfrissend en helend is, het stelt ons ook in staat om diepgaand naar de dingen te kijken. Zoals je diepgaand naar een mandarijn of naar een kind kunt kijken, zo kun je ook diepgaand naar de ziel van een soldaat die uit de oorlog is teruggekeerd, kijken. Als je psycholoog bent, of filmregisseur, schrijver of componist, vredesactivist of milieuactivist, probeer dan alsjeblieft diepgaand naar de ziel van een

teruggekeerde soldaat te kijken om te zien hoeveel leed de oorlog veroorzaakt heeft - niet alleen bij die ene mens maar bij elk mens op aarde. Als je heel aandachtig kijkt zul je in staat zijn om de dingen die je dan ziet op een reusachtig scherm te projecteren zodat het hele land ze kan zien en ervan kan leren. Als je de waarheid omtrent de oorlog in Irak eenmaal gezien hebt, denk ik niet dat je ooit nog eens aan zo'n oorlog begint. Je moet de wonden die zijn toegebracht, gaan zien en je moet er diepgaand naar kijken om te beseffen hoe diep ze zijn. Hoe kun je dan nog over een overwinning spreken? Een overwinning voor wie?

Toen ik hoorde dat president Bush het bevel had gegeven om Irak aan te vallen, kon ik 's nachts niet slapen. Ik was zo boos dat ik er helemaal door overweldigd werd. Het was teveel voor me. Ik zat in een winterretraite en behandelde de Avatamsaka Soetra. De volgende ochtend kwam er, tijdens een lezing die ik aan het geven was, iets in me naar boven dat ik niet tegen kon houden. Het kwam van heel diep, vanuit mijn basisbewustzijn. Ik zei tegen mijn leerlingen: 'Vrienden, ik denk niet dat ik dit voorjaar naar Amerika ga; ik voel me er niet toe in staat. Het verlangen om daarheen te gaan en daar retraites te leiden en lezingen te geven is op dit moment helemaal uit me weg.' Nadat ik dat gezegd had realiseerde ik me dat ik de lezing over de Avatamsaka Soetra onderbroken had en omdat er teveel in me omging, ging ik daarna weer verder met de lezing. Na de lezing was er loopmeditatie en na de loopmeditatie aten we in stilte en om drie uur was er theemeditatie. Tijdens de theemeditatie zei een Amerikaanse leerling, die aan de winterretraite in Plum Village deelnam, tegen me: 'Thay, ik vind dat u wel moet gaan. Arnie en Therese en alle anderen hebben zo hard gewerkt om die retraites en lezingen te organiseren. Ik denk dat u moet gaan en dat u moet vertellen wat er in u omgaat.' Ik zei niets. Ik was op dat moment nergens zeker van, maar ik ademde bewust in- en uit, deed loopmeditatie en zitmeditatie en een paar dagen later besloot ik om toch te gaan.

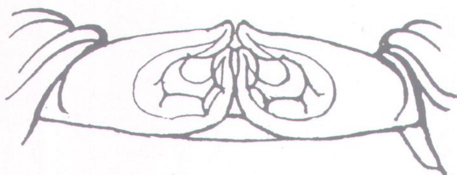
Ik zag dat jullie en ik één en dezelfde persoon zijn. Alles wat ik doe heeft invloed op jullie: wat ik slecht doe moeten jullie verduren en van wat ik goed doe kunnen jullie profiteren. En ik profiteer weer van het goede wat jullie doen.

Ik zag ook dat Saddam Hoessein niet de enige is die de oliebronnen in Koeweit heeft aangestoken. Wij hebben allemaal onze handen naar Koeweit uitgestoken en we hebben de oliebronnen allemaal tegelijk aangestoken. We zijn er allemaal verantwoordelijk voor.

En ik zag dat ik één ben met het Amerikaanse volk. Ik zag dat ik één was met president Bush en dat ik één was met Saddam Hoessein. Ik zag hem niet als mijn vijand. Ik was natuurlijk kwaad geweest op president Bush, maar nadat ik bewust in- en uitgeademd had, zag ik mezelf als president Bush.

Ik verdien president Bush, ik verdien Saddam Hoessein, omdat we ons niet voldoende ingezet hebben om de situatie te veranderen. In ons collectieve bewustzijn zijn natuurlijk ook zaadjes van geweldloosheid. President Bush begon met een embargo, wat veel minder gewelddadig is dan een oorlog. Maar we hebben niet genoeg gedaan om hem daarin te steunen, om hem meer advies en inzicht te geven, zodat het embargo succes kon hebben. We hebben hem gekozen en hebben hem vervol-

gens van alles voor ons op laten knappen en we zijn niet waakzaam genoeg geweest om met hem méé te denken over methoden waardoor het embargo succes zou kunnen



hebben. Onder druk van het enorme ongeduld in Amerika ging hij natuurlijk over tot een gewelddadige aanpak; we zijn daar allemaal verantwoordelijk voor. Maak hem dus geen verwijten, want president Bush is zoals hij is omdat wij zijn zoals we zijn. 'Dit is omdat dat is.' ('This is because that is.') 'Dit is zus omdat dat zo is.' ('This is like this because that is like that.') Vanuit dat inzicht kijk ik naar de situatie en dan valt er niets te verwijten. Er is alleen een soort verlichting, een soort helderheid van geest die ons aanspoort om te leren in aandacht te leven, niet alleen als individu maar ook als gemeenschap.

Vertaling: Anna Bol en Eveline Beumkes

De volledige Engelse en Nederlandse tekst en de videoband van deze lezing, getiteld The Practice of Peace, *zijn te koop door overmaking van respectievelijk f.7,50 en f.25,- (incl. verzendkosten) op gironr. 6798253 t.n.v. stichting Vrede Leven, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.*
De video is ook te leen via Luisteren in Aandacht. Info: Ger Levert, 0575 - 52 67 22.

Mannen...
en de 'Practice of Peace'

Al langere tijd had ik het idee om in mijn tweewekelijkse mannengroep iets over Thay te vertellen. Ik liet dit idee echter varen omdat ik bang was dat de benadering van Thay niet goed paste in de cultuur van onze 'stoere-mannen-groep'. Totdat ik op een avond toch ineens iets ging vertellen over 'zekere leefregels' waar ik mij mee verbonden heb. Toen kwamen er enkele nieuwsgierige vragen en in no-time ontstond er een intense aandacht voor het gedachtegoed van Thay. Het was alsof men er al lang verlangend naar had uitgezien. Ik was verbaasd en tegelijkertijd heel gelukkig met deze avond en ik realiseerde me dat ik Thay ten onrechte buiten de groep had gehouden.

Ik stelde voorzichtig voor om eens een stukje videolezing van Thay te laten zien en koos hiervoor *The practice of Peace*, waarin Thay aangeeft hoe oorlog in onszelf aanwezig is en hoe dit uiterlijk zichtbaar wordt in o.a. de Golf-oorlog. Het was een heel indrukwekkende avond, vooral omdat men voor het eerst had kennisgemaakt met een visie dat er een uitweg is uit de cirkel van wanhoop, oorlog en dood - door te beginnen in onszelf zaadjes van vrede te planten.

Intussen is de nieuwsgierigheid aangewakkerd en circuleert er nu een andere videolezing van Thay (Healing of the Mind) in onze groep. Opvallend is dat de kwaliteit van onze bijeenkomsten veel beter is geworden. De inbreng van Thay is de aanzet geweest om meer laten zien wat ons ten diepste bezighoudt.

Gerard Eggerding

Vrijheid vinden (1)
zuster Jina

Onderstaand volgt het eerste gedeelte van een lezing die zuster Jina vorig jaar tijdens een retraite in Nederland heeft gehouden. Zij vertelt hierin hoe zij ertoe gekomen is non te worden.

In sommige oosterse landen zijn er nonnen die in de gevangenis zitten omdat ze werk doen als kloosterling, als zuster. Af en toe ontvangen wij brieven van hen. Eén van die nonnen heeft veel indruk op mij gemaakt. Ze zat in een gevangenis, in een cel van twee bij twee meter en ze schreef in haar brief: 'Ik voel me volledig vrij, niets of niemand kan mij deren'. Ze doet zitmeditatie en ze doet loopmeditatie in dat kleine kamertje en ze zegt: 'Wat ze ook doen en met wat voor foltering ze ook komen, het deert mij niet'. Die vrouw heeft dus de volledige vrijheid gevonden. Niets of niemand kan haar meer deren. Het is een leidraad in mijn leven geworden om die vrijheid te vinden, in welke situatie ik mij ook bevind. Als ik me gevangen voel in een bepaalde situatie, als ik een situatie als zeer onvrij ervaar, dan denk ik aan deze vrouw. En dat geeft me de kracht en de energie om in zo'n situatie - waar ik niet altijd iets aan kan doen - die vrijheid te vinden. Ik heb namelijk gemerkt dat ik vaak lijd aan mijn lijden. Naast het lijden wat er is, is er dus een lijden omdat ik lijd. En de gedachte aan die vrouw haalt dat 'lijden omdat ik lijd' weg. Daardoor kan ik veel gemakkelijker bij dat ene lijden blijven, er doorheen gaan en daar vrijheid in vinden. Maar dat is niet zo één, twee, drie gekomen: daar is wel een hele weg aan vooraf gegaan. Ik zal er in het kort iets over zeggen.

Toen ik zeven jaar was, wilde ik non worden. Ik wist niet waarom, maar dat wilde ik. Ik vond het heerlijk om naar de kerk te gaan, vooral omdat mijn moeder ons, voor we de kerk uitgingen, altijd meenam naar de Maria-kapel. Dát was voor mij de kerk. Zo'n priester die daarboven iets vertelde waar ik toch niets van snapte, dat was het niet zo. Maar dat kleine kapelletje waar het zo rustig was en waar dat beeld stond van Moeder Maria, dat was voor mij het hoogtepunt van het bezoek aan de kerk. Toen ik twaalf was dacht ik, 'nee, non worden is het toch niet'. Want ik spiegelde mijn idee van non-zijn aan de zusters die ik op school tegenkwam. Ze waren aardig hoor, daar niet van, maar ik dacht, 'dat bedoel ik niet'. Van toen af aan kon ik dat wat ik wilde worden geen naam meer geven ... Ik was de naam kwijt en ik heb het daar maar bij gelaten.

Toen ik zo'n jaar of achttien was voerde ik gesprekken met vriendinnen en we vroegen aan elkaar: 'Wil jij trouwen of niet?' en 'Hoeveel kinderen wil je hebben....?' Zo ging dat in die tijd. Misschien ben ik een beetje ouder dan ik er uit zie. Toen ik daar een tijdje naar gekeken had dacht ik, 'nee, ik heb eigenlijk geen behoefte om te trouwen'. Wat bij mij opkwam was: ik wil van alle mensen houden, niet alleen van één. Net zoals Jezus van de mensheid houdt, zo wil ik liefhebben. En kinderen? Ik houd erg veel van kinderen. Ik ging altijd met de buren mee op vakantie om voor de kinderen te zorgen. Maar ik vond het misschien wel gemakkelijk dat ze niet van mij waren. Ik had zo het idee, 'ik hoef geen eigen kinderen te hebben, ik kan toch ook van de kinderen van anderen houden'.



maar ik wil wel iets doen.' Toch kon ik nog steeds niet goed benoemen wat ik wilde. Ik deed wel zo goed mogelijk mee met wat ik in m'n leven tegenkwam, maar ik zat nog steeds met die vraag van: 'Wat wil ik nu?' Ik ben een beetje lui van aard, dus in plaats van op stap te gaan en druk te gaan zoeken, ging ik in op wat er op mijn weg kwam. Zo kwam ik in aanraking met yoga. Ik was daar al een beetje mee bekend, want mijn moeder had dat vroeger ook gedaan en ik dacht dat het ook wel iets voor mij kon zijn. Via yoga maakte ik kennis met zenmeditatie en daar wilde ik ook iets mee gaan doen. De meditatie die we deden was een mengeling van yoga-, vipassana- en zenmeditatie. De heldere, duidelijke, zentraditie van alleen-maar-zitten sprak me het meeste aan. Niet lang daarna belandde ik in Japan en daar ben ik in een klooster ingetreden.

In de jaren zestig, zo tijdens de '68 beweging, kwam de vraag bij mij op: 'Wat kan ik hier nu allemaal aan doen? Zal ik meedoen aan demonstraties? Daar voel ik niet zo veel voor. Nee, ik kies er voor om in mijn eigen omgeving te doen wat ik kan. Wat ik wil proberen is zo goed mogelijk met de mensen om me heen om te gaan.' Dat was me van kinds af aan met de paplepel - zoals dat heet - ingegoten, want wij hadden maar één regel thuis. Onze buren dachten dat we een tamelijk ongeordend gezin waren, maar we hadden één regel thuis. Mijn moeder sprak Engels tegen ons en zij zei: 'Children, please do not fight!' 'Kinderen, vecht alsjeblieft niet met elkaar!' We hoefden niet op tijd te eten, we hoefden niet af te wassen, we hoefden geen bedden op te maken, als we maar niet met elkaar vochten. Dat heb ik jarenlang gehoord en dat betekende ook werkelijk iets voor me. Zo rond '68, dacht ik: 'Daar ligt mijn taak. Demonstreren ligt me niet,

Sinds ik met yoga begonnen was had ik al zo'n idee van 'misschien is iets in deze richting - dus in een Ashram leven, of in een spirituele gemeenschap in India of Japan - wel wat ik eigenlijk zoek'. Maar ik had een heel goed excuus: mijn moeder was al wat ouder en ik was de enige die beschikbaar was om voor haar te zorgen. Dus die stap kon ik niet nemen. Ik kon echter wel naar retraites gaan of naar Japan of India reizen - en dat deed ik. Tot ik, op een van mijn reizen naar Japan, in een kleine tempel in de bergen kwam. Toen ik de

meester van die tempel daar ontmoette werd mij opeens iets duidelijk. Ik voelde vanaf het eerste moment dat ik deze man voor honderd procent kon vertrouwen. Hij straalde zoiets ontwapenends uit, hij was zo gegrond, zo echt, zo eerlijk - ik vertrouwde hem volledig. En die dag werd mij duidelijk dat het idee dat ik beschikbaar moest zijn voor mijn moeder enkel maar een idee was: dat het iets was waar ik aan vasthield om de stap die ik eigenlijk wilde doen, niet te zetten. Toen ik zag dat het slechts een idee van mij was, vroeg ik me af waarom ik het niet losliet. Na ongeveer drie dagen heb ik de meester daar gevraagd of hij mij als discipel aan wilde nemen. Dat was goed. Hij vroeg me wel eerst: 'Weet je zeker dat je niet iets anders wilt?' In Japan trouwen de monniken namelijk en hij vroeg mij of ik niet met een monnik zou willen trouwen. 'Nee, dank u wel, ik word liever zelf monnik', zei ik. Daar moest hij ook om lachen. Toen heb ik mijn moeder geschreven dat ik besloten had om in te treden. Hierop kreeg ik een brief van mijn zus terug (die naast mijn moeder woonde). Ze schreef: 'Toen je brief aankwam was mam ziek, ze lag in bed. Maar toen ze je brief had gelezen is ze opgestaan en direct naar de banketbakker gegaan. Ze heeft gebakjes gehaald en ze kwam bij ons langs en zei: 'We hebben iets te vieren: je zus wordt non.' En toen begreep ik ineens dat de wens om non te worden, ook ergens in mijn moeder leefde. Misschien niet direct om non te worden maar wel om iets spiritueels in haar leven te zoeken. Ik was niet alleen voor mijzelf non geworden, maar ook voor haar. Ze was erg blij en ik natuurlijk ook. Mijn zusje schreef ook nog: 'Dit had je veel eerder moeten doen!'

Ik trad in in een klooster waar zes monniken woonden. Ik was de enige vrouw. We woonden in de bergen, twee uur lopen van het dichtstbijzijnde stadje. We hadden ook een auto. Het was een dynamisch leven. We gingen in dat klooster tien dagen per maand uit bedelen, van 's morgens zeven tot 's middags vijf of zes uur. En omdat ik in mijn leven veel door de bergen getrokken heb, vond ik dat heerlijk. Ik had een goede conditie.

Hoewel mijn broers in de dharma jonger waren dan ik wisten ze veel meer over dingen die het tempelleven betroffen, dingen die ik graag wilde leren. Ik had honderden vragen: 'Waarom is dit en waarom is dat?' 'Wil je me dat even laten zien?' 'Hoe doe je dit?' Soms werden ze er ziek van. Er waren echter ook dingen waarvan ik dacht 'nee, dit is niet juist wat ze hier doen en nu zeg ik hoe het moet'. Als we uit bedelen geweest waren bijvoorbeeld, besloten ze op de terugweg naar de tempel vaak om nog even bij iemand langs te gaan, om koffie of thee te drinken. En dan hadden ze de gewoonte om als we terug kwamen te zeggen: 'Zuster Jina wilde dat.' In het begin was mijn Japans niet zo goed, maar toen ik het wat beter verstond en begon te begrijpen wat er zich afspeelde, heb ik ze gevraagd waarom ze dat deden. Waarop ze zeiden: 'Omdat de meester niet boos op jou wordt.' Toen ik dat eenmaal wist, zei ik elke keer als zoiets gebeurde: 'Of we gaan naar huis óf we bellen op om te zeggen dat we later komen.' Maar dat wilden ze natuurlijk niet, want als ze belden om te zeggen dat ze bij die en die zaten, zei de meester: 'Niets daarvan. Naar huis!' Op die momenten heb ik voet bij stuk gehouden en gezegd: 'We gaan terug.' Ik heb zelfs wel eens gezegd: 'Stop de auto maar,

ik stap uit en ik neem de bus.' We gingen niet alleen bedelen in het stadje in de buurt, maar ook in steden die twee uur rijden van ons vandaan lagen. Als ik dan zei dat ik de bus of de trein wel nam, zeiden ze: 'Maar dan kom je te laat!' Waarop ik zei: 'Geeft niet. Voordat ik op de trein stap bel ik wel even om te zeggen waar ik ben en dat ik met de trein kom.' Niet waaróm ik dat deed, maar alleen om te zeggen dat ik besloten had om met de trein te komen. Mijn Japans was so-wie-so niet zo goed, dus het lukte me wel om daar verder geen reden voor te geven. Ik geef toe dat het iets van een bedreiging had maar het was wel iets wat ze liever niet wilden. Dus dan gingen we wel naar huis.

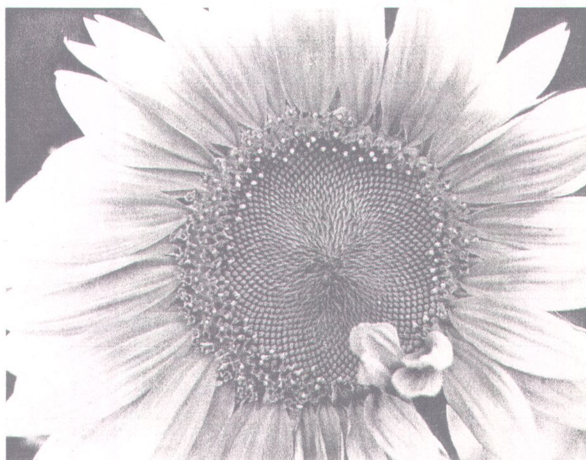
Ik ben daar drie jaar geweest en tegen het einde van die drie jaar was ik vaak degene die reed: omdat ik niet zo tevreden was over de manier waarop zij auto reden. Vooral als ze met twee auto's reden, want dan deden ze wie het eerst bij het stoplicht was. Mijn broers waren tamelijk jong. Ik moet zeggen dat mijn autorijden wel geaccepteerd werd, want na een hele dag lopen waren ze moe en hadden ze eigenlijk geen zin om te rijden.

Tijdens die drie jaar hebben we wel een goede relatie ontwikkeld. Ik voel me nog steeds erg met hen verbonden - vooral met degenen die er waren toen ik intrad. We zijn echt broer en zus geworden. Maar het was niet altijd even makkelijk.

(In de komende Klankschaal wordt deze lezing vervolgd)

Herkenning

Op de laatste dag van de tweede week van de zomerretraite 1998 in Plum Village, zat ik bij de lezing van Thay recht voor hem, op nog geen tien meter afstand. Al twee weken had ik zijn lezingen gevolgd. Die ochtend kon ik mijn tranen niet bedwingen toen Thay sprak, ik bleef maar huilen. Niet om wàt hij zei huilde ik, maar om wie hij was zoals hij daar sprak. Op



een bepaald moment zag hij (of verbeeldde ik mij dat?) dat ik zo bleef huilen en hij begon te vertellen, dat ieder mens als het ware een eiland in zichzelf heeft, waarop hij zich kan terugtrekken, wanneer hij bv. heftig geëmotioneerd is. Zo kwam ik tot rust en voelde mij gelukkig.

Al meer dan een half jaar eet ik geen vlees meer noch gebruik ik alcohol. Als vrijwilliger begeleid ik sinds kort stervenden. Ik geef mijzelf en de ander de ruimte.

Ik realiseer me dat ik van Thay ben gaan houden.

Theo Steenbergen.

Vandaag zal het gebeuren!

Van 2 tot 8 november 1998 heeft Thay in Regensburg (Duitsland) een retraite gegeven speciaal voor mensen werkzaam in de psychiatrie en de hulpverlening. Daarbij zou hij in zijn lezingen aandacht besteden aan de 51 verschillende 'mental formations' die er volgens de boeddhistische psychologie zijn. Mijn verwachtingen waren hooggespannen. Ik heb een groot verlangen om te delen in Thays intellectuele kennis en ik verheugde me op een grote hoeveelheid nieuwe kennis op dit gebied. Ik realiseerde me dat er op de eerste dag natuurlijk een inleiding zou zijn en op de laatste dag een afsluiting maar dan bleven er nog vijf dagen over. Vijf dagen met elk een lezing van twee tot drie uur. Wat zou ik een hoop nieuwe dingen te horen krijgen, over hoe de geest werkt en welke middelen we tot onze beschikking hebben om hier inzicht in te krijgen en mee om te gaan, te helpen en te genezen. Er waren een kleine 500 deelnemers en de zaal waar de lezingen werden gegeven was dan ook afgeladen. Volle bak!

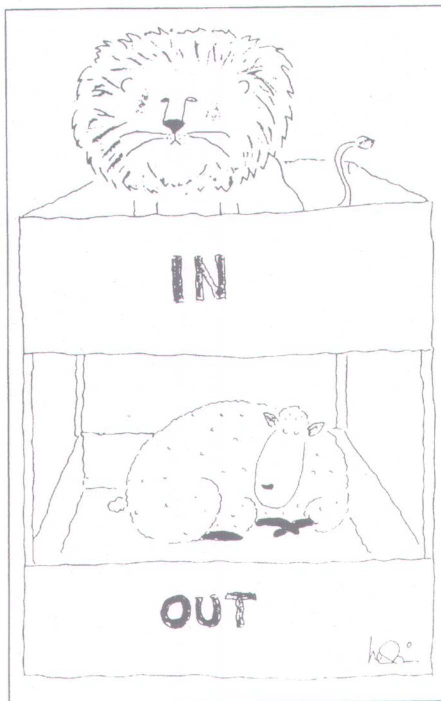
Na de eerste dag met, zoals verwacht de inleiding, brak de tweede dag aan. Gespannen zat ik op mijn kussentje met een schrift en een pen in de aanslag. Uitgebreid begon Thay echter eerst iets meer te zeggen over de ademhaling (In ... Out, Deep ... Slow) en over de loopmeditatie binnen en buiten en over het eten en nog een keer over de ademhaling, en nog een keer over de ademhaling en nog een keer. Ik werd er een beetje ongeduldig van. Ja, ja, dat weten we nou wel Thay, dacht ik, we zouden het toch over die 51 'mental formations' gaan hebben. De ochtend van de tweede dag verstreek en het thema van de retraite leek een uit de lucht gegrepen iets. Teleurgesteld zette ik langzame stappen tijdens de wandelmeditatie buiten. Ik voelde me moe en teleurgesteld en mijn tranen zaten hoog.

De derde dag brak aan. Opnieuw nam ik plaats op mijn kussentje met mijn schrift en pen binnen handbereik. Vandaag zou Thay er zeker over beginnen. Maar helaas. Opnieuw sprak hij uitgebreid over de ademhalingstechniek en hij vertelde verschillende kleine anekdotes over zijn eigen proces en over het principe van 'interbeing' en nog maar eens weer over die ademhaling. In ... Out, Deep ... Slow. Uitgeput trok ik me terug op mijn kamer om te kijken naar mijn eigen teleurstelling, mijn moeheid, mijn tranen, mijn zachtheid die altijd weer opnieuw door Plum Village wordt aangeraakt en naar boven komt en mag zijn met tranen. Altijd maar weer die tranen, die vochtige ogen. Niet alleen om pijn en verdriet maar ook om het wonder van alles om mij heen, om het wonder van mijzelf. Dat ik leef, dat ik er ben, dat ik besta, dat ik zomaar in Regensburg een achtdaagse retraite mag doen met Thay. Om te kijken naar mijn wrevel en irritatie over die mensen die elke dag weer opnieuw na de ochtendmeditatie hun kussentje vlak voor het podium leggen en daarna gaan ontbijten. Terwijl zuster Jina zo nadrukkelijk heeft gevraagd om geen plaatsje te reserveren.

Ik voelde me heel erg moe die derde dag. Er was zo veel om naar te kijken.

De vierde dag brak aan. Vandaag zou het zeker gaan gebeuren. Ik kwam pas laat de zaal binnen en zag tot mijn grote ergernis dat mensen met stoelen ook verder naar voren waren opgerukt. Daarbij niet bedenkend dat er hierdoor niet voldoende ruimte

meer was voor mensen die op kussentjes zitten. Op je kussentje zitten achter een rij stoelen spreekt natuurlijk niemand aan en dus zat er voor velen niets anders op dan maar een stoel bij te schuiven. Ik wilde perse op mijn kussentje zitten en vond een plekje ergens achteraan, nog net voor de stoelen en voor mijn gevoel als een sardientje in een blikje. In ... Out, Deep ... Slow. Hallo ergernis! Kom er ook even gezellig bijzitten. Pak een stoel zou ik zeggen want voor een kussentje is geen plaats meer. Onwillekeurig schoot ik in de lach. Tussen de hoofden en schouders door zag ik het gezicht van Thay en ik voelde me blij. Het was de vierde dag en vandaag zou Thay over de 51 'mental formations' gaan praten. Ik wist het zeker en mijn schrift lag klaar!



Stencils hierover met de tekst in het Duits waren de vorige dag aan het einde van de ochtend al uitgedeeld en zuster Chan Khong overhandigde nu de Engelse versie aan de internationale deelnemers. Opnieuw verschijnen een aantal ongewenste vervelende vriendjes van me, want wat wil het geval...? Een aantal Duitse deelnemers wil de tekst liever in het Engels! Dit heeft tot gevolg dat een deelnemer uit Cyprus en een deelneemster uit Zweden geen tekst hebben. Zuster Chan Khong vraagt nadrukkelijk of degenen die Duits spreken de Engelse versie aan haar willen teruggeven omdat deze twee deelnemers geen Duits spreken. Niemand reageert. Ik ook niet. Terwijl ik vloeiend Duits spreek. Zuster Chang Khong herhaalt haar vraag. Tot drie keer toe. Ik verkeer in enorme tweestrijd. Ik vind het niet eerlijk. Ja, ik spreek Duits maar het is niet mijn moedertaal en ik vind dat ik recht heb op een Engelse versie en ik begrijp niet waarom die Duitse deelnemers hun Engelse versie niet afstaan voor deze mensen die het Duits niet beheersen. In ... Out, Deep ... Slow. Hallo Ergernis (over die vervelende Duitsers die de Engelse versie vasthouden). Hallo Boosheid (op die vervelende Duitsers). Hallo Onvermogen (van mezelf om mijn tekst in te leveren.). Hallo boosheid (op mezelf omdat ik mijn Engelse tekst niet inlever terwijl ik Duits spreek). Wilt u even vier stoelen bijschuiven alstublieft. Gelukkig klinkt de bel en Thay komt binnen. Na een korte stilte begint hij te spreken over Plum Village in de zomer, en over kinderen en de 'practice'. Ik kan mijn oren niet geloven. Hier zitten we met ons allen met een tekst voor onze neus en weer spreekt Thay over alles behalve de 51 'mental formations'. Mijn vriend Erger-

nis krijgt gezelschap van mijn vriendin Teleurstelling en breed grijnzend zie ik ze onderuitgezakt op hun stoelen zitten. Thay praat door over Vietnam en zijn reizen naar de VS tijdens de oorlog, over de bootvluchtelingen, over geen begin en geen einde, over zaadjes en over In, Out, Deep en Slow - tijdens het zitten, tijdens het eten en tijdens het lopen. Ik merk dat mijn aandacht verslapt. Ergernis en Teleurstelling zitten nog steeds naast me en ik begin het benauwd te krijgen. Ik merkte gisteren al dat er in de zaal niet voldoende zuurstof is voor zoveel mensen en na een uur wordt het benauwd en warm. Ik kan er bijna niet meer tegen. Nu is het nota bene de vierde dag en nog gaat Thay het thema van de retraite niet te lijf. Ik heb het warm. Ik heb het benauwd. Mijn benen zitten in de knel, mijn rug doet zeer en ik kan me helemaal niet meer concentreren. Dan ineens zie ik dat Thay het stencil oppakt. Het is twintig voor twaalf. De tranen springen in mijn ogen. Dit kan niet waar zijn. Nu begint hij pas en ik ben te moe en heb het te warm en te benauwd om goed te horen wat hij zegt. Gelukkig ontbreekt de tijd en verder dan een inleiding en de eerste 'mental formation' komt hij niet. Uitgeput loop ik na afloop de zaal uit. Afijn de eerste steen is gelegd, bedenk ik. En beter laat dan nooit. Morgen wordt het de grote dag.

En de vijfde dag breekt aan. Ik besluit vroeg naar de zaal te gaan om een stoel uit te zoeken. Vandaag zal Thay losbarsten en ik wil nu eens niet op mijn kussentje zitten maar comfortabel op een stoel. Om in ieder geval niet te hoeven kijken naar mijn lichamelijke ongemak maar volop aandacht te hebben voor Thays lezing en mijn eigen reactie. Ik wil de stoel bovendien zo neer zetten dat ik het zicht van anderen op het podium niet belemmer. Dat vereist een aandachtige observatie van de zaal. Ik vind een uitstekende hoek van een wand schuin tegenover het podium en ik installeer me. Vandaag gaat het gebeuren! Maar weer vergis ik me. Thay begint uitgebreid over andere zaken en pas 45 minuten voor twaalf duikt hij in het thema van de retraite. Opnieuw ben ik te moe om goed te kunnen volgen wat hij zegt. Voor mijn gevoel schakelt hij van de tweede versnelling in één keer door naar de vijfde. Het gaat me te snel. Aandachtig probeer ik naar mijn eigen reactie te kijken en ineens schiet het als een lichtflits door me heen waaròm Thay het zo doet. Immers, hier heeft hij het neusje van de zalm bij elkaar. Allemaal mensen die andere mensen helpen bij het verlichten van hun nood. Natuurlijk gaat hij niet vijf dagen lang een intellectueel betoog houden maar geeft hij er de voorkeur aan om deze mensen op de allereerste plaats kennis te laten nemen van de practice zelf. Pas als deze hulpverleners het profijt van de practice zelf aan den lijve ervaren, kunnen zij iets betekenen voor hun patiënten; kunnen zij op hun beurt de practice doorgeven. Ineens zag ik hoe belangrijk het was voor Thay om het zaadje van aandacht hèèl, hèèl zorgvuldig bij iedere deelnemer te planten. Dat was zijn hoofdtaak en pas daarna kwamen de 51 'mental formations'. Ineens was de stoel waarop mijn vriend Ergernis dagen had gezeten leeg en ook mijn vriendin Teleurstelling was in geen velden of wegen meer te bekennen.

Op de zesde dag werd er een extra lezing ingelast omdat Thay toch alle 51 'mental formations' met de deelnemers wilde doornemen. Voor mijn gevoel gebeurde dit in

een razend tempo. Ik neem me voor om ooit eens een cursus te gaan doen over deze materie.

Op de laatste dag van de retraite kijk ik voor een laatste keer naar mijn ergernis over de mensen die zelfs tot op de laatste dag ondanks herhaaldelijke verzoeken van zuster Jina, een plaatsje reserveren vlak voor het podium. Als iedereen aan het ontbijten is leg ik mijn eigen kussentje tussen de reserveringen en ga zitten. Ik zie hoe ik deze reserveringen graag door de ruimte wil gooien, weg wil leggen, gemeen opzij wil schuiven en dan zie ik ineens hoe ik zelf voor het podium zit. Mijn ontbijt offer ik op voor dit plekje voor het podium. Ik doe nu precies hetzelfde als de reserveringen. Door dit te doen zit ik net zo vast aan een plekje voor het podium als de anderen, en is niet het belangrijkste om Thay te horen spreken? Ik sta op en leg mijn kussentje aan de kant. Het is niet meer belangrijk om vlakbij Thay te zitten. Wat heerlijk om dit los te laten. Ik ga naar de tent en geniet van mijn ontbijt. Samen met vijf andere deelnemers zingen we het ave. Dit had ik allemaal moeten missen als ik voor het podium was blijven zitten.

Over de 51 'mental formations' weet ik niet veel meer maar ik heb er wel een stukje inzicht bij gekregen. Inzicht in mijn eigen verwachtingspatroon en de teleurstelling en ergernis als er niet aan mijn verwachting wordt beantwoord. Opluchting en dankbaarheid dat ik dit proces bij mezelf mag waarnemen. Dankbaarheid dat ik een beetje mag zien en begrijpen wat belangrijk is voor Thay en hoe hij te werk gaat. Ik voel een diep, diep respect en een grote liefde voor Thay, als ik zie hoe hij tijdens deze retraite als een zorgzame tuinman het zaadje van aandacht bij alle deelnemers plant. En ik voel diepe dankbaarheid voor mijn eigen piepkleine plantje van aandacht.

Nelke van Heest



Wat maakt het allemaal uit?

over vrijheid en verantwoordelijkheid

Deze zomer was ik twee weken in Plum Village. Naar aanleiding van een zin van Thay 'irresponsability is no freedom', ('onverantwoordelijkheid is geen vrijheid') heb ik toen besloten de tv de deur uit te doen. Het geld dat ik bespaar (kijk- en luistergeld, kabel) gaat nu naar een twaalfjarig meisje in Vietnam dat er van kan studeren.



Voor mij voelt het voor een groot deel als een bevrijding: er zijn geen soapseries meer die ik volg, ik kan rustig koken en rustig eten en lekker een boekje lezen. Er zijn ook momenten dat ik de tv mis, vooral als ik me erg moe of ziek voel. Soms ga ik dan naar mijn vriend, die vlak naast mij woont, en kijk daar tv. Bij hem kijk ik sowieso vaker omdat de tv redelijk vaak aanstaat. Soms geniet ik ervan om lekker onderuit gezakt te kijken en soms vind ik het minder leuk dat de tv aanstaat. In dat geval ga ik naar huis of ik blijf toch, omdat ik graag samen met mijn vriend wil zijn.

Wat die uitspraak van Thay betreft, 'onverantwoordelijkheid is geen vrijheid', die woorden hebben me iets doen beseffen wat ik sluimerend al wist: het is eigenlijk onverantwoordelijk met jezelf omgaan om achter de tv te kruipen; het is niet voor jezelf zorgen.

Vorig jaar heb ik een periode gehad waarin ik dacht: 'Ach, wat maakt het allemaal uit? Ik ga gewoon lekker zuipen en tv kijken.' Als je dat doet lijkt het net of je heel vrij bent, zo van 'Ik bepaal zelf wel hoe ik m'n leven invul!' Achteraf geeft het echter vaak een rotgevoel en zeker op de lange termijn maakt het niet gelukkig. Eigenlijk ben je dan slaaf van je gewoonte in plaats van vrij om je leven zelf in te richten.

Vrijheid is natuurlijk wèl goed voor jezelf zorgen. Als ik bijvoorbeeld buiten ga wandelen, geen tv kijk en niet drink, zorg ik beter voor mezelf. Als je jezelf meer zelfdiscipline oplegt lijkt het of je jezelf iets onthoudt, maar eigenlijk ben je vrijer. Als je doorgaat met roken en tv kijken, denk je dat je vrij bent, maar in wezen ben je niet vrij, maar een slaaf.

Ik vind het wel lastig, want het lijkt heel streng, wél op tijd op, wél zitten, niet roken - en eigenlijk is 't juist heel lief ...

Ruth Benschop

Televisie tot vriend maken.

Het is al weer drie jaar geleden dat ik de Vijf Aandachtsoefeningen als richtlijn heb aangenomen. In de tijd die daar op volgde ben ik er soms heel intensief mee bezig geweest, maar er waren ook periodes dat ze me heel natuurlijk leken en weinig vragen bij me opriepen.

De laatste tijd is er veel veranderd in mijn leven: begin januari ben ik gaan samenwonen met mijn vriend. Dit levert de nodige aanpassingen op: zo is mijn meditatiehoekje verplaatst en moet ik veel bewuster ruimte voor de 'practice' gaan creëren. Wat voor mij ook een grote verandering is (al leek dat eerst niet zo), is het feit dat mijn vriend zijn tv mee nam. Ik had in jaren nauwelijks tv gekeken en ik had het ook nooit gemist. Maar wat blijkt? Nu 'dat ding' in onze woonkamer staat, zit ik ineens regelmatig 'zappend' op de bank.

Afgelopen vrijdag, tijdens de sanghabijeenkomst in Amsterdam, keken we naar een lezing van Thay die voornamelijk over 'tv kijken' ging. Thay waarschuwt altijd voor de negatieve invloed die tv op de gemoedsrust kan hebben: er is zoveel geweld en negativiteit op de tv en door daar naar te kijken neem je, onbewust, een heleboel 'vergif' tot je. Tegelijkertijd zei Thay dat er een heleboel goede en mooie programma's zijn: van natuurfilms of documentaires kun je in korte tijd veel leren. De kunst is dus om selectief te kijken: het negatieve vermijden en het positieve opzoeken. Bij mij rees nu de vraag of het wel nodig is om het negatieve in programma's altijd te vermijden: het boeddhisme vertelt ons toch ook heel duidelijk het lijden niet uit de weg te gaan, maar er juist naar te leren kijken en er op een bewuste manier mee om te gaan waardoor mededogen kan groeien? Op het nieuws en in actualiteiten-programma's is vaak veel negativiteit en lijden te zien: verschrikkelijke beelden van oorlogen, aanslagen, rellen en slachtoffers van natuurrampen. Toch vind ik het belangrijk hier naar te kijken en daardoor in contact te blijven met wat er in de wereld om me heen gebeurt. Meestal kan ik wel in aandacht kijken: ik zorg dat ik bij mezelf blijf en me niet verlies in datgene wat ik zie. Ik observeer (en analyseer) het menselijk gedrag dat ik voor me zie en probeer de oorzaken van het lijden 'op te sporen'. Hierdoor oefen ik mezelf in inzicht in en mededogen met mensen die lijden. Mijn vraag aan de sangha was of deze manier van kijken naar negativiteit ook 'slecht' is.

Daar kwamen verschillende reacties op. Tot mijn grote verbazing (en opluchting: ik schaamde me al te moeten toegeven dat ik de laatste tijd zo veel tv kijk) bleek iedereen wel een bepaalde 'relatie' met de tv te hebben. Iets wat in veel reacties terugkwam is dat je al gauw voor de tv blijft hangen als je hem eenmaal hebt aangezet. Je hoeft niets te doen en wordt toch 'vermaakt'. Maar omdat geen enkel programma bevredigend is, ga je maar door met van kanaal naar kanaal te zappen. Vaak gaat de tv aan op het moment dat je je rusteloos voelt en de neiging hebt om daarvoor 'weg te rennen'. Een aanbeveling die dan ook werd gegeven, is om, voor je de tv aanzet, je heel bewust te worden van de redenen waarom je dat wil. Wil je echt een bepaald programma zien of zet je de tv aan om even weg te vluchten?

Verschillende mensen zeiden tv te gaan kijken op het moment dat ze het opgege-

ven hebben nog iets van hun dag te maken; ze blijven vanuit een bepaalde vermoeidheid voor de tv hangen. Het gevaarlijke is dat juist die vermoeidheid er voor zorgt dat je minder weerstand hebt tegen negatieve invloeden. Dit is tenminste iets wat Marjolijn zo ervaarde. Zuster Jina schijnt ook eens zoiets gezegd te hebben: toen zij in het vliegtuig zat, keek ze (uit nieuwsgierigheid naar wat men reizigers op zo'n vlucht aanbiedt) eens naar een film die daar voorgeschoteld werd. Geshockeerd door wat ze zag, stopte ze al snel met kijken. Toch had ze daarna een week lang nachtmerries. Ze vertelde dat dit waarschijnlijk te maken had met haar vermoeidheid op dat moment waardoor ze minder 'mindfull' kon zijn en alles maar binnen kon stromen (zie Klankschaal 5). Hiermee lijkt mijn vermoeden bevestigd dat het niet zozeer het kijken naar negativiteit zelf is dat 'slecht' voor je kan zijn, maar veeleer de manier waarop je kijkt: als je met bewuste aandacht kijkt, kunnen de beelden waarschijnlijk minder kwaad dan wanneer je je er door laat overspoelen.

Toch merkte Marjolijn bij zichzelf dat, als zij de avond tevoren tv gekeken had, zij daar de volgende ochtend tijdens haar meditatie 'last' van had: de beelden die ze gezien had bleven door haar hoofd tollen en verstoorden haar meditatie. En dat terwijl er een hele nacht tussen gezeten had! Door wat Marjolijn vertelde, realiseerde ik me de verregaande invloed van de beelden die je op de tv ziet. Ik schrok daar wel van en ik realiseerde me ook dat je, juist als je heel moe bent, vaak niet meer de helderheid hebt om je te realiseren dat je op dat moment kwetsbaar bent voor bepaalde beelden.

Een aantal mensen herkende bij zichzelf een zekere vervlakking in hun emoties: terwijl je naar zogenaamde 'schokkende' beelden kijkt, raakt het je niet, omdat je het allemaal al zo vaak hebt gezien. Televisie van vandaag gaat vaak zo razendsnel: je wordt a.h.w. gebombardeerd met beelden, waardoor er een zekere afstomping kan ontstaan. Ik denk dat dat met name gebeurt als je kijkt terwijl je heel moe bent; je kunt op zo'n moment niet meer contact leggen tussen jezelf en die beeldenstroom en laat alles maar over je heen komen waardoor je je uiteindelijk leeg gaat voelen. Sommige mensen merkten op dat ze zich na een hele avond van 'leeg' tv kijken eenzaam gaan voelen, terwijl ze, als ze iets anders doen, daar niet in de minste mate last van hebben. Hoe kun je nou voorkomen dat je blijft plakken aan de tv? Enkele tips die werden gegeven waren:

• Niet kijken als je moe bent.
• Alleen 'mindfull' kijken naar negatief nieuws.
• Met een tv gids bepalen wat je wilt zien en de tv uitzetten als dat programma weer afgelopen is.
• Programma's op video opnemen.
• Men was het er ook over eens dat er een bepaalde aantrekking van de tv uitgaat, ook als hij uit is. Voor sommigen helpt het als ze de tv aan het oog onttrekken (door er een doek overheen te leggen of door de tv achter deurtjes te 'verstoppen', in een kast).

Wie weet raak ik, als ik al deze tips opvolg minder in 'gevecht' met de tv en kan ik er meer een vriend in zien waarvoor ik me niet meer hoef te schamen dat ik er mee omga?

Marieke Westerveld

Activiteiten in Nederland

Retraite met Jorgen Hannibal - 1 t/m 3 mei

Begin mei zal Jorgen Hannibal (Denemarken) in Amsterdam een driedaagse retraite leiden rond het thema *How to deal with ourselves*. De neiging om onszelf een beeld voor te houden van hoe we zouden moeten/willen zijn is vaak heel sterk ingeslepen, evenals de neiging onszelf met anderen te vergelijken. Wanneer de werkelijkheid anders uitvalt dan wat we in gedachten hadden, kunnen we er makkelijk toe komen onszelf te veroordelen. Deze onvrede met onszelf maakt ons onvrij en staat ons in de weg gelukkig te zijn en anderen gelukkig te maken. Het boeddhisme leert ons 'geen slagveld van onszelf te maken'. Door juist die delen waar we niet van houden liefdevol te omarmen met onze bewuste aandacht geven we ze de kans te transformeren. Met de ontwikkeling van compassie voor onszelf zal ook onze compassie voor anderen groeien. Tijdens de retraite zal Jorgen, aan de hand van zijn eigen ervaringen, ingaan op de oefening onszelf te accepteren zoals we zijn en op wat ons daarbij kan helpen. De lezingen zullen in het Engels zijn.



Jorgen Hannibal is afkomstig uit Denemarken waar hij jarenlang als huisarts heeft gewerkt. In 1990 ging hij voor het eerst naar Plum Village en vier jaar later werd hij door Thich Nhat Hanh tot dharmaleraar gewijd. Jorgen heeft een sangha opgezet in Denemarken, waar hij ook regelmatig retraites leidt. Tijdens de zomerretraite in Plum Village heeft hij verscheidene lezingen gegeven die steeds weer gekenmerkt werden door een grote warmte en oprechtheid.

Tijd: De retraite begint elke dag om 9.30 uur en eindigt steeds om 17.30 uur.
Het is ook mogelijk om alleen één of twee dagen deel te nemen.
Plaats: v. Walbeeckstr. 66 of de Genestetstr. 11 (afhankelijk van het aantal deelnemers). Beide ruimtes bieden beperkte slaapgelegenheid. Daarnaast stellen enkele sanghaleden hun huis ter beschikking. Deelnemers worden verzocht om, indien mogelijk, zelf een slaapplaats te regelen.
Kosten: Eten en huur ruimte: f.30, f.40 of f.50 per dag, naar draagkracht.
Bijdrage reiskosten leraar: f.15 per dag. Bijdrage vergoeding leraar: vrijwillige gift.
Opgave: Men kan zich opgeven bij onderstaande contactpersoon. Gelieve het bovengenoemde bedrag over te maken op giro 8165866 t.n.v. Stichting Vrede Aanraken, Amsterdam, o.v.v. '1 t/m 3 mei'.
Mochten de kosten een bezwaar vormen, neem dan contact op met Marjolijn van Leeuwen.
Informatie en opgave: Marjolijn van Leeuwen, tel. 020 - 427 92 61

Activiteiten in Nederland

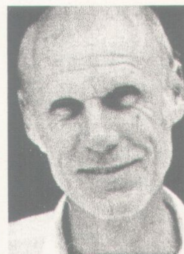
Basis Boeddhisme
een serie van vijf weekends

In juli start een serie van vijf weekends onder de titel 'Basis Boeddhisme'. Tijdens deze weekends zullen verschillende dharmaleraren uit de traditie van Thich Nhat Hanh ingaan op thema's uit het boek *The Heart of the Buddha's Teaching*.

De weekends worden georganiseerd door de Order of Interbeing in Nederland, in samenwerking met de stichting Leven in Aandacht. Zij zijn bedoeld voor diegenen die vertrouwd zijn met het onderricht van Thich Nhat Hanh en voor wie de Vijf Aandachtsoefeningen, zoals door hem verwoord, een leidraad in hun leven vormen.

De meeste lezingen zullen in het Engels of het Duits zijn, waar nodig met Nederlandse vertaling. Deelname is alleen mogelijk bij inschrijving voor de complete serie. Bij voldoende deelname zouden deze weekends uitgangspunt kunnen zijn voor een vierjarige studie- en verdiepingstraining.

Data:	**Dharmaleraren:**
9 t/m 11 juli 1999:	Karl Schmied (Duitsl.)
8 t/m 10 oktober 1999:	Svein Myreng (Noorw.) en Eveline Beumkes (Ned.)
7 t/m 9 januari 2000:	Judith Bossert (Ned./Duitsl.)
25 t/m 27 februari 2000	Marcel Geisser (Zwitserl.)
voorjaar 2000:	Karl en Helga Riedl (Duitsl.)

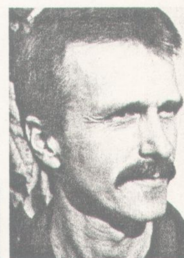


Helga en Karl


Karl


Svein


Eveline


Judith


Marcel

Plaats: De weekends zullen gehouden worden op drie verschillende locaties: centrum de Vuurvlinder, centrum Boswijk (beide zo'n 35 km onder Utrecht gelegen) en het Nivonhuis in Hall (bij Dieren, Gld.).

Kosten: Eten en onderdak: f.400. Bijdrage reiskosten leraren: f.250. Plus een vrijwillige bijdrage naar draagkracht (f 300 kan als richtlijn gelden) voor de leraren.

Informatie, folder, inschrijving:

Margriet Versteeg, 0575-530843; Maria van Raalten, 030-2898329; Kees Knook, 0222-316521; Rochelle Griffin, 0487-573315; Jan Boswijk, 0418-56166

Activiteiten in Nederland

Wandel-meditatie-dagen - 9 mei en 6 juni

Elke eerste zondag van de maand is er een wandelmeditatie-dag in de Kennemerduinen. Op de heenweg lopen we in stilte en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een vegetarisch lunchpakket meenemen. Uiteraard maken we een voorbehoud i.v.m. het weer. Bel op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
Vertrek steeds vanaf station Overveen om 10.30 uur.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28



Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland vinden regelmatig meditatie-bijeenkomsten plaats waar samen wordt geoefend wat Thich Nhat Hanh leert. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar:

Dag van Aandacht op 9 mei, 13 juni en 11 juli van 9.30 - 14.30 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam:

* Elke vrijdag, van 18.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een videolezing van Thich Nhat Hanh, een gezamenlijke maaltijd in stilte en uitwisseling.
* Elk maandag, van 19.00 - 21.00 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie en daarna óf de Vijf Aandachtsoefeningen óf een videolezing van Thich Nhat Hanh óf ontspanningsoefeningen en de Drie Buigingen.
* Elke dinsdag van 7.30 - 12.00 uur: zit- en loopmeditatie, wandelmeditatie in het park, meditatie in actie en een videolezing van Thich Nhat Hanh.
* Introductie zit- en loopmeditaite door Thich Nhat Hanh op video op zaterdag 17 april, 15 mei, 12 juni en 1 juli van 9.00 - 13.00 uur.
* Dag van Aandacht, met o.a. recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen op 18 april, 16 mei, 13 juni en 2 juli, van 11.00 - 16.00 uur.
* Elke ochtend (ook in het weekend) van 7.30 - 8.30: zit- en loopmeditatie.

Info en folder: Marjolijn van Leeuwen, 020 - 427 92 61

Activiteiten in Nederland

Haarlem:

Elke 14 dagen, van 19.30 - 21.30 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of een tape van Thich Nhat Hanh en uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 531 66 80
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41

Leidschendam:

Elke week, van 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18

Nederhorst den Berg:

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp)
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Nijmegen:

* Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst: 17 april, 22 mei, 24 juli. 28 aug., 23 okt. en 20 nov. van 13.30 - 16.30 uur.
Op 19 juni, 18 sep. en 18 dec. van 10.00 - 16.30 uur.
Regelmatig wordt aandacht besteed aan de Vijf Aandachtsoefeningen.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Tom Westerman, 024 - 322 19 76
* Elke maand een gezamenlijke maaltijd in aandacht en stilte.
Info: Tom Westerman, 024 - 322 19 76

Radewijk:
(Gem. Hardenberg)

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een stiltedag van 10.00 -16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50

Rotterdam:

Elke 14 dagen op donderdag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Schiedam:

* Elke 14 dagen een bijeenkomst op woensdagochtend, van 10.00 - 12.00 uur, en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur.
* Video met Thich Nhat Hanh, 22 april.
* 'Aandachtige dagen', op 17 april en 12 juni, 10.30 - 16.00 uur.
Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010 - 426 59 73

Activiteiten in Nederland

Tilburg:

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Katholieke Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Utrecht:

Elke tweede zondag in de maand een Dag van Aandacht, van 12.00 - 16.00 uur.
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35
en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Winschoten:
(en Nieuwe Pekela)

* Elke week een meditatiebijeenkomst op zaterdag, van 9.00 - 10.00 uur en op donderdag van 18.30 - 19.30 uur (beginners) en van 20.00 - 21.00 uur (gevorderden).
* Ochtendmeditatie-week, 30 mei t/m 5 juni, van 6.30 -7.30 uur.

Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08

Zaltbommel:

Elke 14 dagen op dinsdag, van 19.30 - 22.00 uur, een meditatiebijeenkomst in Heerewaarden (bij Zaltbommel). (Niet in aug.)
Vervoer v.a. station Zaltbommel om 19.10.
Info: Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)
en Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30)

Zoetermeer:

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie en uitwisseling n.a.v. een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27

Zutphen:

Elke laatste zondag(middag) van de maand een meditatiebijeenkomst met een video van Thich Nhat Hanh.
Info: Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Plaatselijke groepen in België

In het Vlaamse landsgedeelte bieden plaatselijke groepen dagen van bewuste aandacht en meditatiebijeenkomsten in de traditie van Thich Nhat Hanh. S.v.p. van te voren aanmelden.

Antwerpen:

* Meditatiebijeenkomst een keer per maand op donderdag van 19.30 - 21.30 uur. Op het programma staan het reciteren van de Vijf of Veertien Aandachtsoefeningen, zit-en loopmeditatie, lezen van teksten en uitwisseling.

* Dag van bewuste aandacht, van 10.15 - 16.00 uur, op zondag 9 mei, 6 juni, 5 sept., 3 okt., 7 nov.

Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Olen:

Meditatieavond op donderdag van 19.30 - 21.30 uur.

Data: af te spreken.

Adres: Oevelseweg 47, 2250 Olen.

Info: Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87

Lembeek:

Meditatiebijeenkomst elke maandagavond van 20.00 - 21.30 uur.

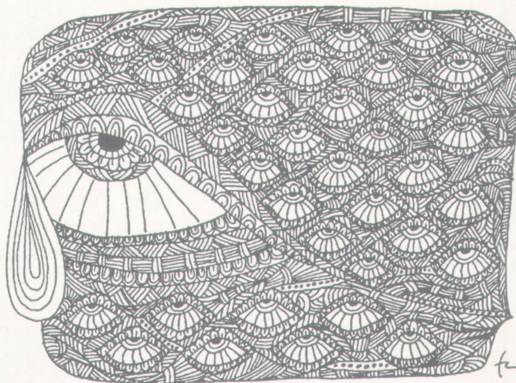
Adres: Trompstraat 40, 1502 Lembeek.

Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37

Leuven:

Meditatiebijeenkomsten. Plaats, tijd en data nog af te spreken.

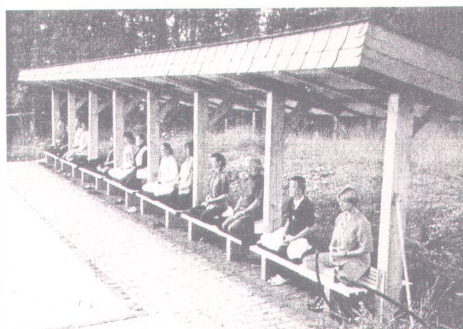
Info: Lut Peeters, 016 - 609 634



Oog van de sangha

Activiteiten in Duitsland

Zenkluizen in de Eifel



In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht) , ligt het lekenklooster Zenkluizen dat is opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares is de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing. Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).

Uit de informatiefolder: 'Zenkluizen is een plaats waar je je in de natuur kunt terugtrekken. Daarom ook wordt hier in het ritme van de natuur geleefd om de harmonie met het natuurlijke leven terug te vinden. In de Zenkluizen zitten we als het enigszins mogelijk is in de zentuin buiten, terwijl in de zendo grote ramen de mensen met de natuur verbinden. Kinhin wordt bijna altijd op het 'wereldpad' in de meditatieweide gelopen en minstens eenmaal per dag wordt één uur loopmeditatie in het aangrenzende bos gedaan. 108 diepe buigingen in de zendo (op vrijwillige basis) brengen lichaamsbeweging, adem en geest met elkaar in harmonische verbinding. Een uur 'meditatie in handelen' (samu) verbindt het dagelijks leven thuis met de zen-oefening in het lekenklooster. Het ligt in de bedoeling dat toekomstig de mensen hier met de natuur ter ruste gaan en opstaan, zomer- en wintertijd zoals dieren en planten naar het ritme van zonsopgang en zonsondergang beleven. Kluizen geven de leken de mogelijkheid zich in zichzelf terug te trekken en gemakkelijker het dagelijkse beroepsleven los te laten.'

Info: tel. 00 - 49 - 6559 467; fax 00 - 49 - 6559 1342.

Intersein-Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

Op 22 mei wordt in Beieren (Duitsland) Haus Maitreya geopend, een meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh. De leiding is in handen van Karl Schmied en Helga en Karl Riedl, die alle drie dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh zijn.

Het dagprogramma komt in grote lijnen overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga zes jaar gewoond hebben. De afgelopen twee jaar hadden zij daar de leiding in de Lower Hamlet. In het centrum zullen regelmatig retraites georganiseerd worden en net als in Plum Village is het mogelijk er voor langere tijd te verblijven.

Voor een folder met informatie kan men schrijven of bellen naar: Intersein Zentrum für Leben in Achtsamkeit, Haus Maitreya, Unterkashof 2 1/3, 94545 Hohenau, Duitsland. Tel.: 00 - 49 - 8558-920252.

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er het hele jaar terecht. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f.450 per week.

Opgave geschiedt altijd d.m.v. een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij St. Leven in Aandacht, Postb. 10989, 1001 EZ Amsterdam, bij Plum Village of bij Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43.

Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 15 aug.) en de winterretraite (20 nov. - 20 febr.) is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh twee à vier keer per week een lezing geeft. Buiten deze periodes is hij niet altijd aanwezig; de lezingen worden dan verzorgd door residentiële dharmaleraren.

Tijdens de zomerretraite zijn ook gezinnen met kinderen van harte welkom in Plum Village. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee en daarnaast is er enkele uren per dag een speciaal kinderprogramma, voor kinderen van zes en ouder. In de zomer kan er in Plum Village gekampeerd worden. De binnen-accomodatie is beperkt en eenvoudig.

Plum Village bestaat uit een aantal gebouwen die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper Hamlet, de Lower Hamlet, de Middle Hamlet, de West Hamlet en de New Hamlet.

Dagprogramma

Het dagprogramma in Plum Village ziet er doorgans ongeveer als volgt uit:

05.30 - zitmeditatie / recitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
09.00 - lezing (do. en zo.)
10.45 - loopmeditatie buiten
11.45 - lunch
13.00 - vrije tijd
15.30 - dharmadiscussie / theemeditatie
17.30 - avondeten
19.30 - zitmeditatie / geleide meditatie
21.30 - bedtijd (stilte tot na ontbijt)

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen. In de zomerretraite begint de ochtendmeditatie om 6.30.

Adressen

voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

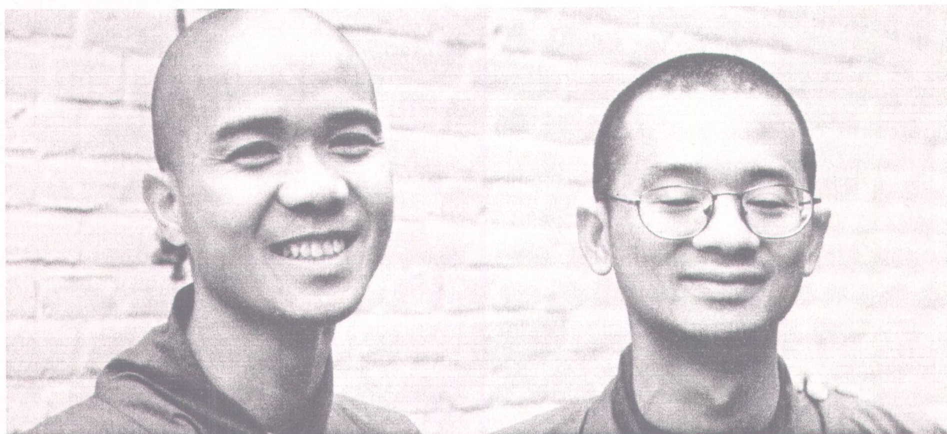
voor mannen:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

Plum Village programma overzicht

Nieuws uit Plum Village

• Groot nieuws! Op 20 febr. heeft Thay tijdens een speciale ceremonie 'de lamp overgedragen' aan een aantal nonnen, monniken en leken. Dat wil zeggen dat zij nu officieel dharmaleraren en -leraressen zijn. Eén van hen is broeder Phap Ung, een Vietnamese monnik die, evenals zijn dharma-broeder Phap Dung, zeer bekend en geliefd is bij velen in de Nederlandse sangha. Beide broeders spreken Nederlands en hebben tijdens de zomerretraite in Plum Village meerdere malen Nederlandstalige dharmadiscussie groepen begeleid. Broeder Phap Ung heeft de afgelopen zomers bovendien het kinderprogramma in Plum Village geleid. Zodoende betekent hij ook veel voor de Nederlandse en Vlaamse kinderen.



• Nu zuster Jina abdes geworden is van de Lower Hamlet heeft zij weinig gelegenheid meer om in Nederland (of elders) retraites te leiden. Zeer verheugend is daarom dat de broeders Phap Ung en Phap Dung aangeboden hebben de Nederlandse sangha te steunen door hier regelmatig retraites te komen leiden.

• De lezingen die Thay de afgelopen maanden heeft gehouden gingen voornamelijk over de soetra's die in het (nieuwe) 'Plum Village Chantingbook' staan. Transscripties van zijn lezingen zijn via het Internet te 'downloaden'. (http://www.plumvillage.org)

• Dit voorjaar zal Thay (van 14 mei tot 3 juni) samen met een grote groep monniken, nonnen en leken, een rondreis in China maken. Hij zal er lezingen geven en - samen met Chinese meditatieleraren - retraites leiden. Zijn bezoek aan Vietnam gaat voorlopig niet door.

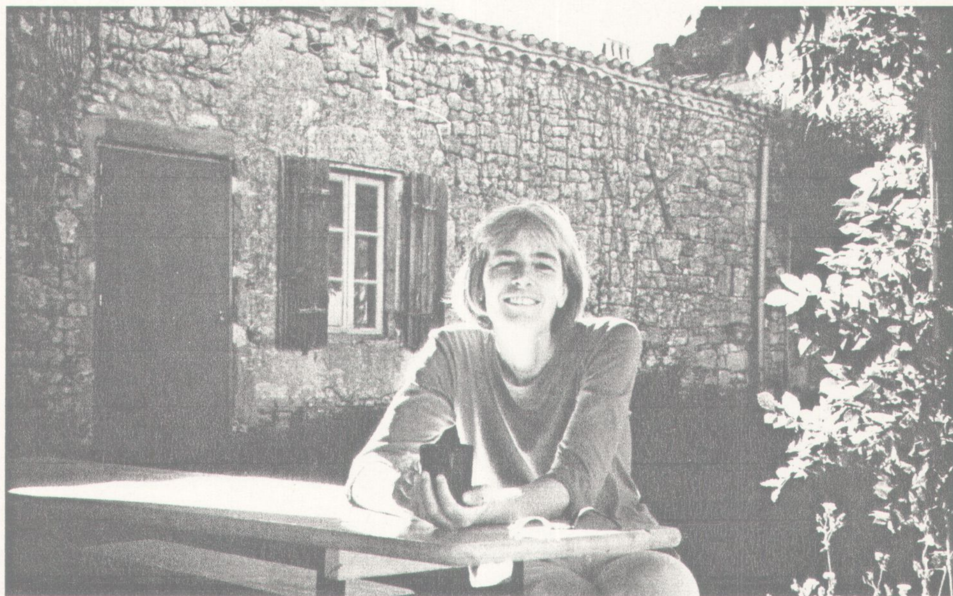
• Enkele hamlets hebben er een naam bij gekregen.
De Upper Hamlet heet nu ook 'Dharma Cloud Temple', de Lower Hamlet 'Dharma Nectar Temple', en de New Hamlet 'Adornment with Loving Kindness Temple'.

De Grote Verandering

In de Kerstvakantie van '97/'98 was ik in Plum Village, en op een gegeven moment, onder de pannenafwas, wist ik het ineens: hier wil ik langer zijn, minstens een jaar. Natuurlijk volgde er daarna een heel proces: kan dat wel, hoe moet het met geld, baan, flat en poezen? Maar al deze schijnbare obstakels losten zich stuk voor stuk op en ik kon gaan. Waarom eigenlijk?

Nu ik dit schrijf ben ik bijna zeven maanden hier. Wat heeft mijn verblijf me tot nu toe gebracht?

Het oppervlakteverhaal van mijn ervaringen tijdens mijn eerste maanden in de Lower Hamlet gaat over de 'grote verandering' die daar in die periode plaats vond. Bijna twee jaar lang hadden er, door allerlei praktische omstandigheden, alleen leken in de Lower Hamlet gewoond, maar na de afgelopen zomer is er



Vanaf mijn eerste ontmoeting met Plum Village ben ik sterk getroffen geweest door ... ja, door alles: het stoppen voor de bel, de loopmeditatie buiten, de diepe stilte in de zendo, het samen in stilte eten, het delen tijdens dharma-discussies, de niet-oordelende sfeer en vooral door Thay's sterke, zachte energie. En inderdaad, het werkt: als ik in aandacht leef wordt het gras groener en m'n hart zachter. Opeens voelde ik een grote behoefte om dieper contact te maken met de oefening en de sangha.

opnieuw een groep nonnen komen wonen. Dat heeft voor mij heel wat stof doen opwaaien. Het Plum Village dat ik van de zomerretraites kende was in mijn ogen een 'leken-Plum Village', of in elk geval een Plum Village waar het kloosterelement relatief klein was. Ik wist wel dat ik daarmee een heel wezenlijk element van Plum Village (nl. dat het een klooster is) ontkende, en dat dat niet kon duren, maar toch identificeerde ik me sterk met de Lower Hamlet als lekengemeenschap, en het

was dan ook beslist dáár, dat ik mijn verblijf in Plum Village wilde doorbrengen. Ik had een droom dat de Lower Hamlet zou uitgroeien tot een echte, sterke lekencommunauteit van mannen, vrouwen en kinderen, in het hart van Thay's sangha, Plum Village zelf.

Het leven besloot echter anders. Na de afgelopen zomer werd de Lower Hamlet weer een klooster, waar leken per definitie een andere positie hebben dan in een lekengemeenschap. Dat betekende concreet dat de 'longterm retreatants' (mensen zoals ik, die hier voor langere tijd zijn) geen eindverantwoordelijkheid voor bepaalde taken meer konden dragen, niet meer aan vergaderingen mee konden doen, geen programmaonderdelen meer konden begeleiden en de bel niet meer konden uitnodigen. Allemaal dingen die daarvoor wel gekund hadden. Dit heeft bij vlagen sterke gevoelens in me losgemaakt (en dat is de diepere laag in het verhaal over mijn ervaringen hier): gevoelens van pijn en boosheid om er niet helemaal bij te mogen horen, geen wortel te mogen schieten, niet te kunnen bloeien. Wanhoop om die plek aan de kant, het eeuwige gast zijn, de aanpassing die van me gevraagd wordt, alsof ik stukken van mezelf niet zou mogen leven. Onbehagen over de scheidslijn die er voor mijn gevoel in de sangha was ontstaan: tussen de nonnen (met hun eigen, voor ons gedeeltelijk onzichtbare leven) aan de ene kant en de leken aan de andere kant.

Gezien de sterkte van al deze gevoelens was het wel duidelijk dat zij voortkwamen uit hele oude blokkades ('internal formations') in mijzelf.

Intussen, terwijl ik zo met al deze dingen worstelde, was ik me tegelijk ook heel sterk bewust van de schoonheid van het leven hier. Eigenlijk was alles goed: die prachtige gelegenheid om iedere dag te oefenen, de mooie omgeving, zoveel lieve, toegewijde mensen om me heen en de zachte, helende energie die ik hier vanaf mijn eerste verblijf zo sterk gevoeld heb. Dat alles was niet veranderd. Ik besefte: wat een onvoorstelbare, onbevattelijke luxe dat ik hier zo lang kan zijn. Bovendien, is het ook niet luxueus om geen verantwoordelijkheid te dragen, behalve voor m'n oefening hier? En ik ben gaan zien dat ik er eigenlijk wel degelijk bij hoor, mijn plek hier heb - al ziet die er aan de buitenkant anders uit dan ik gehoopt en verwacht had. Er is ook een sterke bewondering in mij gegroeid voor de radicale keuze die de monniken en nonnen maken. Waar wij nog honderden wegen open laten waarlangs wij aan de confrontatie met onszelf kunnen ontsnappen, hebben zij de meeste daarvan afgesloten. Hun oefening is stabiel, dat voel je.

Dus: tel je zegeningen. Misschien is die hele 'grote verandering' van de Lower Hamlet wel een zegen voor me. Wat een uitnodiging: om die oude brokken pijn en boosheid te ontmoeten, er dichterbij te komen, ze te omhelzen. Wat heerlijk was het ook om bij momenten de intentie te voelen groeien: 'ik wil voor mijn geluk niet meer zo afhankelijk zijn van uiterlijke omstandigheden; ik wil leren het leven te nemen zoals het komt'. En wat maakte het me blij om, na uren of dagen van boosheid en mopperbuien, opnieuw contact te maken met de sterke band die ik voel met deze oefening, deze sangha en deze leraar - en met de dankbaarheid om

alles wat deze band me al gegeven heeft. Misschien zal ik later, terugkijkend op deze periode in mijn leven, zien dat 'de grote verandering' in de Lower Hamlet iets wezenlijks heeft bijgedragen aan een grote verandering in mij.

Enige weken geleden had ik - na een periode van sterke ups en downs - een gesprek met zuster Jina, die nu abdes is van de Lower Hamlet. Dat gesprek heeft een miraculeuze uitwerking op me gehad: de strijd en pijn over de situatie zijn vrijwel helemaal weg. Een wonderlijke ervaring, want er is uiteraard niets veranderd. Zuster Jina heeft me op haar eigen onnavolgbare, lieve, maar niet mis te verstane, wijze gezegd dat Plum Village, inclusief de Lower Hamlet, een klooster is en niet een klooster plus nog wat anders, speciaal voor leken - en op een of andere manier heb ik daar nu vrede mee.
Natuurlijk heb ik me wel afgevraagd waarom Thay het zo wil. Weten doe ik dat natuurlijk niet, maar wat er, kauwend op die waarom-vraag bij me is opgekomen is dit. De wereld heeft plekken als deze nodig, waar een groep mensen samen hun hele leven wijdt aan het doorbreken van het destructieve misverstand dat we een afgescheiden ik-je zijn en waar alles (de dagindeling, de hele manier van samen werken en wonen) erop gericht is dit streven te ondersteunen. Veel ruimte scheppen voor mensen die wel een tijdje mee willen komen doen, maar die deze intentie (nog) niet in deze mate of in deze vorm hebben, zou een verwatering kunnen betekenen die afbreuk doet aan de kracht en concentratie van de oefening. Het is aan ons, aan leken zoals ik, die voor kortere of langere tijd meedraaien in het kloosterleven hier, om de kans die ons hiermee geboden wordt ten volle te benutten: om zelf zo geconcentreerd mogelijk te oefenen, het proces van transformatie in werking te laten zetten en te helen. Om er daarna, als we weer thuis zijn, iets goeds mee te doen.

Intussen heb ik nog ruim een half jaar hier. Ik zei het al: een onvoorstelbare luxe.

Sietske Roegholt

Een jaar in Plum

Toen ik vorig jaar na een verblijf van twee weken in Plum Village naar huis ging voelde ik een groot verlangen om er voor langere tijd te blijven. Alles draait er om verbinding en eenheid en daar ik me vaak zo afgescheiden voel, niet verbonden met mezelf (en dus ook niet met wát dan ook buiten mezelf), trok het me erg aan. Ik besloot m'n spullen op te gaan halen thuis en terug te komen voor minstens drie maanden.

Inmiddels ben ik er een jaar. In zo'n gemeenschap kom je jezelf natuurlijk onvermijdelijk tegen. Ik merk bijvoorbeeld dat ik sterk de neiging heb mezelf òf groter, óf kleiner dan een ander te maken. Het is vaak erg moeilijk om onze gelijkheid te ervaren en daar naar te leven. Wat me erg helpt is alles in mezelf er volledig te laten zijn en daarnaar te kijken. Zo ben ik mijzelf en anderen veel meer gaan accepteren en waarderen. Een andere hulp is de meditatie rond de vijf buigingen, die voor mij vooral over de eenheid met de mensen vóór, mét en ná mij gaat.

Wat ik ook tegen kom is dat ik graag beter, leuker en bijzonder wil zijn. Een

aardige oefening voor mij was dan ook om een tijdje niets te doen met zang en muziek; om die rol - waarin iedereen me kent - af te leggen. Intussen heb ik dat wel weer opgepakt, maar ik sta er nu anders, vrijer in. Ik zie dat mijn 'werk' (het zingen met groepen) niet belangrijker is dan dat van degene die de pannen afwast. Wel is het veel dankbaarder en krijg ik er meer waardering voor. Het is leuk om te kijken wat ik daar dan weer mee doe.

Het leven in een groep is heel intensief en niet alleen leuk. Ik vind het soms een eenzame weg, maar tegelijkertijd zijn er veel lieve inspirerende mensen van wie ik veel



krijg en leer. Het meeste leer ik echter uit de dalen en de pijn. Ik begin meer te accepteren dat die dalen bij het leven horen, dat ze steeds weer zullen komen. Ik wil het altijd zo graag leuk hebben maar ik voel me beter als ik het leven maar neem zoals het komt. Overgave dus. Het gaat met hele kleine stapjes. Ik leer hier niet snel, maar ik heb wel het gevoel dat wàt ik leer er ook echt zit. En dat motiveert me om verder te gaan op deze weg, op weg naar vrijheid. Het wordt me steeds duidelijker dat ik in mijn leven daarop mijn pijlen wil richten. Het raakt me altijd enorm als mensen besluiten hier in te treden. Door zich zo te beperken, verwerven ze voor mijn gevoel zoveel vrijheid. Ik zie het als de kortste weg naar die vrijheid, maar toch kies ik nog voor mijn omweg. Waarop ik vaak veel te hard wil werken, terwijl de inzichten soms gewoon vanzelf lijken te komen, als een soort genade. Zoals er laatst een soort stem uit de sterrenhemel leek te komen die me zei dat het goed is zo; dat ik niet zoveel hoef. Ook niet met mijn ervaringen hier. Ik hoef geen Mindfulness Centrum te beginnen, ik kan op kleinere schaal mijn echte talenten geven. Ik zie steeds meer dat een berg in essentie niet beter is dan een kiezelsteen en dat beide niet hard hoeven te werken omdat ze niet goed genoeg zouden zijn.

Het is voor mij erg vermoeiend hier. Zo'n groep is een constante spiegel die boeiend en ook vermoeiend is. En ik bén al snel moe, slaap slecht en kan met twee anderen op een kamer moeilijk ontspannen. Dat delen van een kamer was een les in het voor mezelf gaan staan en ook in het meer ruimte in mezelf scheppen, zodat ik die ruimte minder hard om me heen nodig heb. Ik heb er veel van geleerd, maar ben toch blij dat we nu weer even met z'n tweeën zijn. Ik ben iemand die ook privacy nodig heeft, ook al meent Thay dat het voor de oefening om in aandacht te leven beter is geen eigen kamer te hebben. Leren is leuk, maar ik heb m'n grenzen.

Sinds kort krijgen we les in 'Basic Christianism', van Thay Doji, één van de monniken uit de Upper Hamlet. Hij legt de bijbel uit als ware het bijna een boeddhistisch geschrift. Het boeit me mateloos. Uiteindelijk komt het allemaal op hetzelfde neer. Ik

merk dat ik het woord God ook vaker ga gebruiken. Ik vind het mooi hier thuis verder op voort te bouwen. Ook haal ik veel inspiratie uit de boeken van Pema Chödrön. Wat ik prettig vind is dat ik van haar niet aardig of mededogend of hoe dan ook hoef te zijn, maar alleen hoef te kijken naar hoe ik nu ben en dat als startpunt moet nemen.

Een reeks lezingen van Thay over angst en over toevlucht nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha, heeft me erg geholpen om wat meer vertrouwen te vinden. Het lukt me meer mijn angst niet als een tekortkoming te zien, maar als een weg.

Kort geleden ben ik negen dagen in stilte



geweest. Een unieke kans vond ik het, om zo lang niet te communiceren - ook niet met briefjes voor anderen. Ik ging alles veel sterker voelen: mijn angst, boosheid, verdriet, vreugde; mijn verwachtingen hoe alles en iedereen - inclusief ikzelf - zou moeten zijn. Ik kon nergens voor weglopen door te gaan praten of lezen (want dat deed ik óók niet) en ik kon het met niemand delen. Gedeelde smart is halve smart. Maar er werd dus niets gehalveerd en ik was gedwongen om alles wat ik geleerd heb uit de kast te halen. Op den duur lukte het me te blijven bij wat er was, zonder het meteen anders te willen. Eindelijk ging ik een soort bestaansrecht voelen, een vertrouwen in het leven en in mijzelf, in mijn stevigheid. Het was een enorm cadeau - al was het niet gemakkelijk.

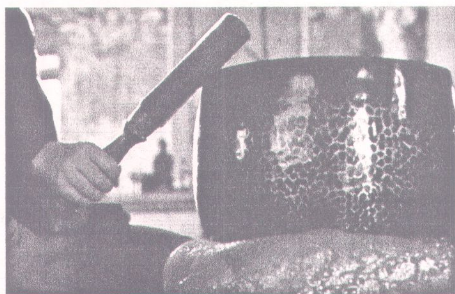
Ik zie steeds meer hoe het leven zelf me de weg wijst. Dat ik niets meer hoef te doen dan te zijn met wat er is en te luisteren. Dan openbaart die weg zich vanzelf. In alle stilte voel ik me soms bruisen van leven. En ik word steeds meer eerder nieuwsgierig dan bang. Kortgeleden kwam ik een uitspraak van Kierkegaard tegen waarin ik me helemaal herkende: 'Ik merkte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik tenslotte stil werd en begon te luisteren. In de stilte ontdekte ik de stem van God.'

Binnenkort ga ik al weer naar huis. Ik voel me heel dankbaar dat ik hier zo lang mag zijn: ik heb het gevoel dat mijn leven een bredere basis heeft gekregen.

Ellen Deimann

Een 'hart-opener'

Tijdens de laatste week van de winterretraite (eind februari) ben ik voor het eerst in Plum Village geweest. Het was een bijzonder tijdstip omdat net op dat moment het Vietnamese Nieuw Jaar gevierd werd, hét feest in deze cultuur. (De Vietnamezen vieren dan o.m. collectief hun verjaardag.) Het meest aangrijpend vond ik het eren van de voorouders. Hierbij werd een grote



klankschaal gebruikt met een enorme diepe klank die mij door merg en been ging. Degenen die voor mij hebben geleefd, degenen die nu leven en degenen die na mij komen, alles was één. Boeddha, Jezus of mijn eigen grootmoeder – allen maken ze deel uit van de wortels van de mensheid.

Indrukwekkend vond ik de harmonie tussen bezoekers en bewoners. Ook al wordt in Plum Village de traditionele (klooster)structuur aangehouden, de deuren staan wijd open voor westerse mensen.

De geest die me bij het lezen van Thich Nhat Hanh's boeken zo had aangesproken, vond ik in het leven met de sangha direkt waarneembaar. En Thay ís zijn leer, hij belichaamt in alles de waarden waar hij voor staat.

Op nieuwjaarsdag gaf Thay ons in zijn lezing het beeld mee van in de toekomst op te richten 'Mindfulness Practice Centers', centra waar de Zen-weg geheel wordt afgestemd op mensen van deze tijd. Natuurlijk wel met behoud van de essentie van de leer, maar gegoten in een nader te bepalen, mogelijk vrij neutrale vorm. Dit lijkt mij een voor velen begaanbare weg die tegemoet komt aan de moderne behoefte aan spiritualiteit, ontdaan van religieuze inperkingen.

Een belangrijk (en traditioneel) onderdeel van de Vietnamese Nieuwjaarsviering was het trekken van orakels. De grote klankschaal lag vol kleine rode envelopjes die elk een versje van twee regels bevatten, afkomstig uit een heel lang, beroemd Vietnamees gedicht. Er kwamen hele mooie beelden in voor, vaak landschappelijk van aard en met symbolen als de volle maan en de lotusbloem. Deze beelden hadden op een subtiele manier



betrekking op de vraag die je (in stilte) moest stellen, alvorens een envelopje te pakken. Op mijn vraag, hoe ik het contact oprecht kan houden tussen wat ik daar ervaren heb en mijn thuissituatie (ik heb vier kleine kinderen en een man en ik heb het verlangen in Eindhoven een sangha op te bouwen) kreeg ik het volgende 'antwoord':

Kennis vind je in de boeken,
wijsheid in het leven,
maar een berg van goud
weegt niet op tegen de liefde.

Kan het duidelijker? Na veertien intensieve jaren soefi-pad was dit voor mij niet een 'eye-opener' maar een hart-opener.

P.S.: In mijn woonplaats mediteren we nu wekelijks met z'n tweeën.

Rahel Ziskoven

Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam

Veranderende omstandigheden noopten de Amsterdamse sangha dit najaar een ander onderkomen te zoeken voor haar wekelijkse bijeenkomsten. De moeizame speurtocht naar een geschikte ruimte deed een oud verlangen opnieuw ontwaken: we begonnen met elkaar te dromen van een eigen plek - en van alle dingen die we dan zouden kunnen doen. Het leek een luchtkasteel en toch is het nu zover: sinds één februari is er in Amsterdam een 'Centrum voor Leven in Aandacht'. Daarmee heeft de Amsterdamse sangha niet alleen een eigen plek maar ook de verantwoordelijkheid voor de maandelijkse huur. Nu het centrum er is gekomen hebben we echter ook wat dat betreft vertrouwen. Wat we daar te bieden hebben - het samen oefenen om in aandacht te leven - is te belangrijk om om financiële redenen weer te verdwijnen.



Het centrum in de van Walbeeckstraat is een voormalige melkwinkel die ruim twee jaar geleden door Pauline Astitha Vegting met veel enthousiasme werd omgebouwd tot een klein meditatiecentrum. Na het plotselinge overlijden van Pauline, vorig voorjaar, was lange tijd onduidelijk wat er verder met het centrum zou gebeuren. Toen het uiteindelijk mogelijk bleek voor de Amsterdamse sangha om het centrum te huren, hebben we, na de nodige financiële afwegingen gemaakt te hebben, besloten de sprong te wagen. Pauline heeft een prachtig fundament gelegd, waar we heel blij mee zijn en we zetten haar werk met evenveel enthousiasme voort.

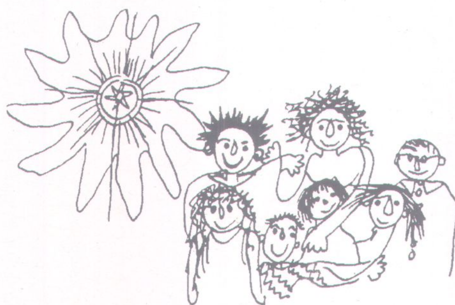
De afgelopen zomer heeft Thay in zijn lezingen vaak naar voren gebracht dat er in alle grote steden in de wereld 'Mindfulness Practice Centers' (MPC's) zouden moeten komen: centra die geheel ontdaan zijn van de boeddhistische context en waar mensen van alle gezindten de aandachtsoefening 'sec' in praktijk kunnen leren brengen. Daarnaast moeten er 'Dharma Centra' komen, waar de boeddhistische traditie wel gehandhaaft blijft en waar o.l.v. monniken, nonnen en / of dharmaleraren geoefend wordt .

In Amerika zijn vorig jaar de eerste MPC's van start gegaan. Ook is er een Dharma Centrum opgericht, met vlak daarbij een klooster waar zuster Annabel, die jarenlang in Plum Village de leiding heeft gehad, nu abdes is. De monniken en nonnen uit Plum Village komen om beurten voor enkele maanden naar het nieuwe

klooster om de Amerikaanse sangha te helpen ondersteunen.

Aangezien de MPC's in Amerika als paddestoelen uit de grond schieten is zuster Annabel druk bezig met het herformuleren van boeddhistische teksten en boeddhistische termen in neutrale bewoordingen. Een taak die zeker niet gemakkelijk maar wel dringend is, want vanuit uiteenlopende maatschappelijke groeperingen en instellingen komen er verzoeken om 'aandachtstrainingen' te geven (bv. vanuit gevangenissen, scholen, ziekenhuizen e.d.).

Wat het centrum in Amsterdam betreft, daar willen wij graag een plek creëren waar de sfeer van Plum Village duidelijk herkenbaar terug te vinden is. Omdat het



centrum op zich een hele fijne plek is - heel licht en sereen en vlak bij een park - is daar verder weinig méér voor nodig dan sangha-vrienden die samen met ons komen oefenen. Weet dus dat je van harte welkom bent en dat je ons met je komst ondersteunt.

Een folder met het programma kun je opvragen bij Marjolijn van Leeuwen, tel. 020-4279261.

Eveline Beumkes

Oog in oog met de beerput

Als kind ben ik opgegroeid op het platteland, in een dorpje in West-Friesland. Nu woon ik al weer 20 jaar in Utrecht, maar regelmatig ga ik nog terug naar mijn wortels. Laatst was er daar een dorpsfeest waar ik ik nogal wat mensen uit mijn verleden tegenkwam. Aangezien ik een vervelende jeugd gehad heb (vooral het het begin van mijn middelbare schooltijd is een hel voor mij geweest) vond ik dat niet erg leuk. Een van de mensen die ik ontmoette was een oud klasgenoot. Toen hij mij belangstellend vroeg hoe ik juist die periode ervaren had, kwam de pijn van toen in alle hevigheid weer boven. De beerput die ik zo keurig gesloten had, ging weer open.

De volgende dag ging ik naar een reünie van de zomerretraite in Plum Village. Het was een reis van twee uur met bus en trein. Ik had een dikke krant mee voor onderweg en wat was de verleiding groot om de beerput te dempen met acht weekendkaternen Volkskrant! Maar de behoefte om naar binnen te gaan en helderheid te scheppen in de verwarring was groter. In plaats van de krant pakte ik m'n dagboekje en probeerde helder te schrijven welke gedachten en gevoelens er van binnen leefden.

Die dag van aandacht was precies wat ik op dat moment nodig had. De stilte en de hereniging met vrienden uit Plum Village waren de beste omstandigheden om dat pijnlijke gevoel uit mijn jeugd er te laten zijn, er bij te blijven en er naar te kijken.

Bart Boeve

'Stoneboy' in Amsterdam

Het Amsterdamse centrum is een heugelijk feit geworden! Een oude melkwinkel op de hoek van de straat; omgebouwd tot een keuken (annex vergaderruimte) en een mooie zendo. In de keuken is alles betegeld zoals het een goede melkwinkel betaamt. De ruiten zijn winkelruiten en beslaan dus twee hele muren. De zon heeft er, in de winterse zonnedagen dat ik dit stukje schrijf, vrij spel. Langs de hele lengte van het huis heeft de gemeente een rij stoeptegels weggehaald. Eveline heeft nog aangedrongen op een tweede rijtje, maar onze ambtenaren waren niet te vermurwen. Toch zijn we trots op onze geveltuin, klein in breedte maar groots in haar lengte. Kinderen hebben er al voetstappen in gezet en als de vrieskou voorbij is gaan de plantjes en bolletjes die binnen op de tafel staan te wachten, de grond in.

De zendo vind ik heel speciaal. Zo gauw ik binnenkom ervaar ik haar rust en intimiteit en datzelfde heb ik van anderen gehoord. Er staat een behoorlijk groot boeddhabeeld, van het grijzige steen dat ook wel voor beelden in tuinen wordt gebruikt. Ik vind het een bijzonder sereen en tot de verbeelding sprekend beeld. Eveline zat er laatst naast terwijl we een liedje zongen en ze vertelde achteraf dat ze bijna verwachtte dat het beeld méé zou gaan zingen. Hij doet me denken aan 'Stoneboy', een verhaal dat Thich Nhat Hanh soms vertelt. Het is een sprookjesachtig Vietnamees verhaal waarbij een stuk rots op een gegeven moment tot leven komt in de vorm van een jongen van een jaar of twaalf. De jongen sluit vriendschap met een blind meisje en na veel trieste en mooie avonturen opent hij de



ogen van het meisje om vervolgens weer terug te keren tot zijn stenen gedaante.

Natuurlijk gaat niet alles vanzelf. Financiële en andere kopzorgen, tijdelijke tegenslagen, ziekte, onzekerheden en persoonlijke problemen maken óók deel uit van dit centrum. En specifieke problemen die horen bij een stads-sangha: het feit dat iedereen een heel leven, een wereld van zichzelf heeft - gezinsleven, werk, verzorgende taken, vrienden, etc.. Het werk voor het centrum komt daar naast, of zo je wilt, daar bovenop. Vergaderen, afspraken maken, de simpelste dingen (zoals even een contract ondertekenen) vergen een uitgebreide planning en op elkaar afstemmen.

Het centrum echter blijft daar goedgemutst en kalm onder en dat is met name waarom het mij zo de moeite waard is. Ik ervaar haar nu al als een stille en houvastgevende plek in Amsterdam.

Het programma dat aangeboden wordt heeft wekelijks en maandelijks terugkerende onderdelen, waaronder zit- en loopmeditatie, eetmeditatie, werkmeditatie, de vijf aandachtsoefeningen, lezingen op video van Thich Nhat Hanh, de aarde aanraken (de buigingen), zingen, discussie, etc.

Alle onderdelen zijn voor iedereen toegankelijk.

Het programma vind je in de folder van het centrum die in deze Klankschaal bijgesloten is. Je kunt de folder ook opvragen bij ondergetekende, telefoonnummer 020 - 4279261. Als je het antwoordapparaat aan de lijn krijgt graag duidelijk je naam, adres en postcode inspreken.

Marjolijn van Leeuwen



Dankbaar

Het regent dat het giet en als ik niet geweten had dat er een verrukkelijke soep in de ijskast van het spiksplinternieuwe centrum in de van Walbeeckstraat (Amsterdam) stond te wachten (nog over van de vrijdagavondbijeenkomst) weet ik niet of ik voor het programma van deze avond de straat weer opgegaan was: zitmeditatie en uitwisseling rond de Vijf Aandachtsoefeningen. Herinneringen aan oeverloze discussies van een aantal jaren geleden (of je niet toch zo af en toe een glaasje wijn mocht als je de 'precepts' 'genomen' had, was b.v. een favoriet gespreksthema!) komen weer boven als ik door het Vondelpark fiets, regen en wind trotserend.

Na het nuttigen van de soep samen met één ander sangha-lid, druppelen er nog vijf andere mensen binnen, grotendeels onbekende gezichten. De bel wordt uitgenodigd en we zitten, lopen en zitten opnieuw. Na een voorzichtige introductie over het hoe en wat van de aandachtsoefeningen, lezen we er om de beurt een voor. Dan volgt een korte inleiding op de eerste aandachtsoefening, die deze avond centraal staat:

Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden, en geen enkele daad van geweld in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

Een beetje houterig kijken we elkaar aan. De eerste die het woord neemt vertelt dat deze aandachtsoefening ervaringsmatig nogal ver van haar af staat. Haar levensomstandigheden zijn niet zodanig extreem dat 'doden' een rol speelt (het is hier geen oorlog). Wél is ze op het gewelddadige karakter van allerlei (negatieve) gedachten over zichzelf gestuit.

De volgende, die geneigd is zichzelf als zeer geweldloos te zien, bekent dat hij wonderlijkerwijs dol is op bepaalde cowboy- en oorlogsfilms, waarin heel wat geschoten en gesneuveld wordt. Een ander, die haar hele leven een toonbeeld van dienstbaarheid geweest is, vertelt hoeveel woede daar chronisch onder smeulde en hoe ze daar tijdens de jarenlange verzorging van haar zieke ouders mee omgegaan is. Een vierde vertelt over aggressieve neigingen die zij soms in zichzelf tegenkomt in de omgang met kleine kinderen. Geweld en intimiteit blijken vaak heel dicht bij elkaar te liggen.

De een na de ander komt over de brug en het gesprek 'vat vlam': er wordt diepgaand naar elkaar geluisterd en er is duidelijk veel herkenning. Met verwondering constateer ik een gevoel van verbondenheid met mensen die ik een uur geleden nog nooit gezien heb. Is dat sangha? Een ruimte creëren waar steeds weer opnieuw, vanuit de gedeelde stilte (hoe moeizaam soms ook!) het wonder van de ontmoeting plaats kan vinden?

Dankbaar fiets ik naar huis terug. De regen voelt zachter aan.

Anna Bol

Open discussie over moeilijk onderwerp

Onderstaande brief is een reactie op Wat willen we met onze groep?, *een stukje dat Hannah Althuizen voor de vorige Klankschaal schreef over het proces dat de sangha in Winschoten doormaakt.*

Beste Hannah,
Misschien mag ik je tutoyeren, omdat we allebei zenmensen zijn. Waarschijnlijk ken je mij beter dan ik jou, omdat ik wel eens in ZEN schrijf, maar je hebt mij in de laatste Klankschaal iets van jou laten zien dat me trof en waar ik graag op wil reageren.

Jij beschreef onder de titel *Wat willen we met onze groep*, een situatie die ik analoog had beleefd in een bijeenkomst van Duitssprekende ordeleden, in mei vorig jaar in het Waldhaus.

Het was een '5-daagse', maar ik kon/wilde er maar één dag naar toe. Ik trof het dat juist op die dag (na meerdere gesprekken erover) besluiten genomen zouden worden over brieven die geschreven zouden worden aan sanghaleden of ordeleden, die niet altijd, of niet trouw, of niet meer, aan sangha-/ordebijeenkomsten deelnamen. De inhoud van zo'n brief was nagenoeg identiek aan die van jullie groep aan jullie 'trouwelozen', en omdat ik zelf zo'n 'trouweloze' ben, heb ik me er nogal fel tegen verweerd. Ik had zoiets in me van: 'Ik ben al vanaf 1984 als een van de eerste Europeanen, toen Plum Village nog maar net was begonnen, lid van de Tiep Hien orde (een lekenorde, door Thich Nhat Hanh opgericht). Op mijn eigen manier ben ik een heel trouwe leerling van Thay, maar door het vastleggen en ontwikkelen van bepaalde regels over de frequentie en intensiteit van de contacten met (en binnen) plaatselijke sangha's of zelfs met Plum Village, zou iemand als ik, die zich om welke reden dan ook niet aan dergelijke regels houdt, eenvoudigweg uit de sangha of de orde worden geschoven. Er kwam wel irritatie over mijn protest - tenslotte hadden zij er al zo uitvoerig over gesproken en ik plonsde er zomaar even tussenin en had nog commentaar ook! Maar gelukkig was er ook wel enig begrip voor wat ik naar voren had gebracht: het idee van de brieven aan 'trouwelozen' zou (eerst nog!) op ijs worden gezet. Het toesturen van het verslag van de bijeenkomst zou al genoeg 'herinnering' zijn.

Wat jullie groep gedaan heeft vind ik heel bemoedigend: eerst gebeurde precies wat ik bedoelde met mijn commentaar en vervolgens hebben jullie eerlijk gekeken naar de gevolgen van je handelen en daarna ingezien dat jullie die gevolgen niet juist vonden. Dat jullie toen ook nog de moed hadden jullie eerder genomen besluit te corrigeren, getuigt van een 'goede groep'. Een groep die 'eenlingen' heeft laten vallen, komt daar zelden op terug. Maar een sangha heeft de 'trouweloze' leden even hard nodig als de 'trouwe' leden om een levendige, dus goede, sangha te zijn.

Het idee van het vastleggen van de uiterlijke criteria waaraan iemand moet voldoen om erbij te mogen horen en ook van het vastleggen dat je er niet meer bij hoort als je x-maal niet op de bijeenkomst bent verschenen, riekt naar de vroegere 'zondagsplicht' en de dreigende straf van excommunicatie.

( ) Natuurlijk heb ik er niets op tegen als mijn brief aan jou in de Klankschaal zou komen als bijdrage ten dienste van een, naar ik hoop, open discussie over dit echt moeilijke thema. Hartelijke groeten, ook aan je 'goede groep'!

Judith Bossert

Geëngageerd boeddhisme

In het onderstaande wordt een overzicht gegeven van de hulpverleningsprojecten die door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Vietnam zijn opgezet.

Oorsprong geëngageerd boeddhisme in Vietnam

In de tijd dat Thich Nhat Hanh een jonge monnik was heersten er in Vietnam - dat eeuwenlang een Franse kolonie was geweest - grote spanningen. Geweld was aan de orde van de dag. De jonge generatie monniken en nonnen wilde niet in de tempel blijven zitten terwijl er om hen heen zo geleden werd. Ze wilden in actie komen en de bevolking helpen, om op die manier de boeddhistische leer daadwerkelijk in praktijk te brengen. Thich Nhat Hanh, in wie dit ideaal heel sterk leefde, heeft hier vorm aan gegeven door tijdens de oorlog in Vietnam de 'School of Youth for Social Service' (SYSS) op te richten, een onpartijdige beweging bestaande uit monniken, nonnen en studenten, die getraind werden om de bevolking op het platteland te helpen (o.m. met de opbouw van gebombardeerde dorpen, de bouw van scholen en het oprichten van medische centra). Het feit dat Thich Nhat Hanh voortdurend pleitte voor vrede en verzoening en weigerde partij te kiezen, maakte dat hij door beide zijden als vijand werd beschouwd. Op hem en leden van de SYSS werden meerdere aanslagen gepleegd, waarbij verschillenden zijn omgekomen.

Na een succesvolle afloop van de vredesbesprekingen in Parijs, waar Thich Nhat Hanh als hoofd van de boeddhistische delegatie aan deelnam, werd hij door de toenmalige Vietnamese regering, die hem nog steeds als staatsgevaarlijk zag, verbannen. De 'School of Youth for Social Service' werd overbodig verklaard en mocht niet langer bestaan. Vanaf dat moment hebben de nonnen, monniken en leken die lid waren van de SYSS, hun werk ondergronds voortgezet. Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong zijn hen na hun verbanning zo veel mogelijk blijven steunen.



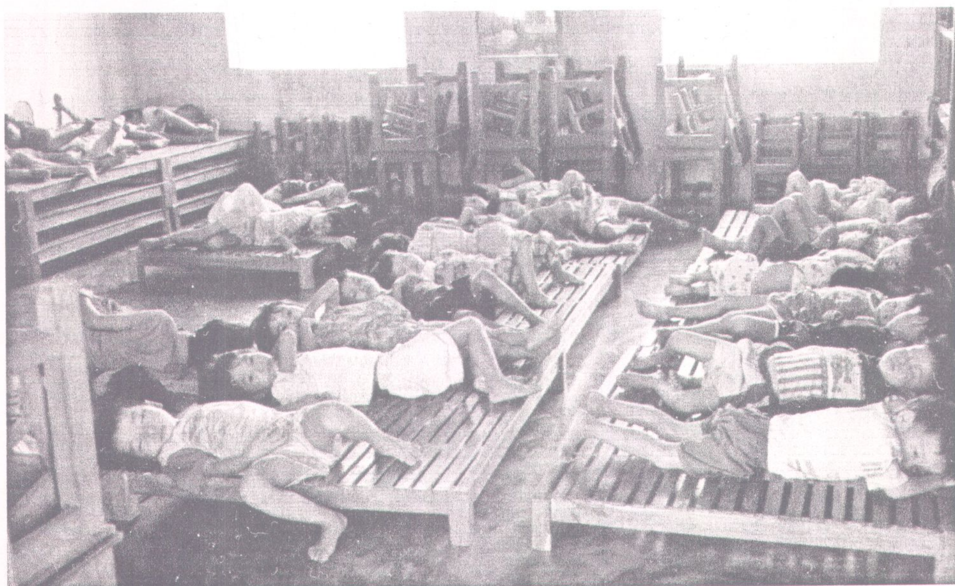
Dankzij dit netwerk van SYSS-werkers hebben zij vanuit het buitenland zelfs nieuwe projecten in Vietnam kunnen opzetten.

Boeken die een duidelijk beeld geven van de oorsprong van het maatschappelijk betrokken boeddhisme in Vietnam en van de hulpverleningsprojecten die daar door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong zijn opgezet, zijn: *Fragrant Palm Leaves* en *In de geest van liefde* van Thich Nhat Hanh en *Learning True Love* van zuster Chan Khong.

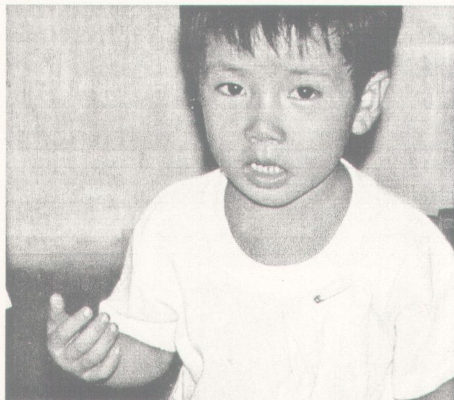
Vietnam-Projecten

De meeste hulpverleningsprojecten zijn op de ondersteuning van kinderen en jongeren gericht. Meer dan de helft van de Vietnamese bevolking is namelijk jonger dan 20 jaar. Daar komt bij dat Vietnam tot de armste landen ter wereld behoort. Met name in afgelegen gebieden verdienen de mensen vaak zo weinig dat ze hun kinderen niet of nauwelijks kunnen onderhouden. Deze trekken daarom vaak al op jonge leeftijd naar de stad om te proberen geld te verdienen. Omdat werk moeilijk is te vinden, komen ze echter snel in de criminaliteit en de prostitutie terecht. Er is dan ook een groot aantal straatkinderen in Vietnam, van wie velen wees zijn. In een aantal steden zijn door de medewerkers van Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong projecten opgezet, die erop gericht zijn de kinderen van de straat te houden en hen voedsel en onderwijs te geven.

Ook in afgelegen, arme gebieden zijn projecten opgestart om de kinderen daar onderwijs en, zonodig, voedselhulp te geven. Scholen ontbreken vaak in deze gebieden omdat er geen geld is om een leerkracht en schoolbenodigdheden te betalen. Veel kinderen moeten bovendien van jongsafaan meehelpen in het arbeidsproces en kunnen daarin moeilijk gemist worden. Zonder enkele opleiding hebben deze kinderen later weinig kans om werk te vinden, waardoor zij op hun beurt hun kinderen ook niet naar school kunnen laten gaan. Om deze cirkel te doorbreken, is een deel van de Vietnam Projecten er op gericht in deze afgelegen streken met behulp van de plaatselijke bevolking scholen te bouwen - en zonodig bruggetjes, waardoor de school ook voor alle kinderen bereikbaar is. Er worden leerkrachten aangetrokken die bereid zijn naar zo'n af-



gelegen streek te verhuizen en daar tegen een minimaal salaris (f.45,- per maand) les te geven. Deze leerkracht zorgt ook voor een warme middagmaaltijd voor de kinderen, om de ondervoeding waar velen aan lijden, tegen te gaan.



Om de kinderen te stimuleren op school hun best te doen, worden er hele kleine 'studiebeurzen' uitgereikt. Zo is er een 'studiebeurs' voor goed gedrag (f.2,50 per maand) en een 'studiebeurs' waarmee schoolgeld, schoolbenodigdheden en zonodig extra voedsel worden betaald, zodat een kind naar school kan (f.10,- per maand). Tot slot zijn er 'studiebeurzen' voor uitzonderlijk begaafde kinderen (f.20,- per maand), die daarmee de kans krijgen de middelbare school en - in sommige gevallen - een opleiding te volgen.

Welke kinderen in aanmerking komen voor financiële ondersteuning wordt door de onderwijzers en maatschappelijk werkers in een bepaalde streek bepaald. Naam, adres, leeftijd, woonplaats en een zeer korte omschrijving van de omstandigheden van het betrokken kind worden op een formulier ingevuld, dat - samen met een pasfotootje - naar Plum Village wordt gezonden. Als de ouders nog in leven zijn staat ook hun naam en beroep op het formulier vermeld. Het contact tussen de maatschappelijk werkers en Plum Village verloopt meestal via de plaatselijke tempel. Plum Village stuurt de formulieren uit Vietnam door naar mensen in Nederland en andere landen die te kennen hebben gegeven een kind regelmatig financieel te willen ondersteunen (met b.v. f.10,- per maand). In Nederland gebeurt dit via de stichting Leven in Aandacht. Contactpersoon is Heleen Verleur (020-6250735). In België gebeurt dit via Hokiviet, met als contactpersoon Odette Bauweleers (0032-3-2572598).

Medische e.a. hulp

Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong hebben eveneens de volgende projecten in Vietnam opgezet:

• Er zijn medische hulpprojecten (o.m. via een mobiel medisch team) t.b.v.:
- ouderen die in afgelegen gebieden wonen
- chronisch zieke kinderen
- lepralijders

In Vietnam zijn groepen lepralijders, die zijn uitgestoten door de bevolking en die soms in holen onder de grond leven. De projecten richten zich niet alleen op medische zorg; er worden ook huizen voor hen gebouwd.

• In een aantal steden zijn opvangcentra voor babies, peuters en oudere kinderen.

• Bij nationale rampen (zoals de overstromingen kortgeleden in Vietnam) wordt financiële en andere hulp geboden.

Ernstige overstromingen in Vietnam

Zuster Chan Khong heeft in de laatste *Mindfulness Bell* (internationale nieuwsbrief van de Orde van Interbeing) verslag gedaan van de grote overstromingen waardoor Vietnam getroffen is:

'Afgelopen november en december hebben ongewoon zware stormen ertoe geleid dat acht provincies in het midden van Vietnam onder water zijn komen te staan. Overstromingen van deze omvang zijn in geen 30 jaar in Vietnam voorgekomen. Aan de stormen ging een lange periode van droogte vooraf. Honderdduizenden mensen zijn door het noodweer getroffen. Huizen, bedden, kleding en voedsel werden door het water meegevoerd met als gevolg dat velen niets meer te eten hadden.'



'Op 11 november 1998 zond Plum Village f.25.000 en op 14 december nog eens f.12.000 naar het rampgebied. Daarmee was het reservegeld op.

Enkele nonnen en leken zijn in Vietnam ondanks de barre weersomstandigheden, met gevaar voor eigen leven, naar de getroffen gebieden gereisd. Ze waren vaak dagen en nachten onderweg, beladen met hulpgoederen. Maar ze wisten dat het luttele wat ze bij zich hadden, nooit genoeg was om te verdelen tussen de honderdduizenden die honger leden. Zelfs schoon drinkwater ontbrak, omdat het water besmet was met ziektes ten gevolge van dode lichamen.'

Zuster Chan Khong eindigt haar brief met een verzoek om extra financiële steun om de slachtoffers te helpen.



Extra financiële hulp nodig

Voor f.5 kan een gezin worden voorzien van 7 kg rijst en voor f.15 van een deken. Met f.50 wordt een gezin geholpen het normale leven weer te hervatten. Bijdragen kunnen overgemaakt worden op giro 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. 'Overstromingen Vietnam'.

Financiële bijdragen vanuit België kunnen gestort worden op rekeningnr.833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Ontvangen giften in 1998

In 1998 ontvingen we f 31.146 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f 8.180 voor financiële adoptie-kinderen.
Alle donateurs van harte dank.

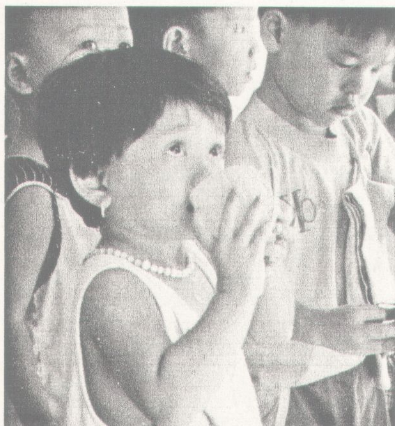
Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Steun vanuit België voor Vietnam Projecten

Vanuit België worden twee Vietnam Projecten in het bijzonder gesteund:

Project 1

Een kansarm kindje ontvangt een jaar lang één maaltijd per dag voor een bedrag van 2.300 B.F. per jaar.



Project 2

Het inkomen van een leerkracht die zich wil inzetten voor de opvang van en het onderricht aan kansarme kinderen kan worden bekostigd voor een bedrag van 8.950 B.F. per jaar.



Alle giften gaan voor 100% naar Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong die in direct contact staan met de projecten ter plaatse en het geld integraal overmaken. Uw financiële bijdrage kan gestort worden op rek.nr. 833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen. Uw daadwerkelijke hulp is voor velen een bron van vreugde! Hartelijk dank!

Odette Bauweleers

Diapresentatie Vietnam-Projecten

Afgelopen zomer hebben Heleen Verleur en Jan van Eijck enkele hulpverleningsprojecten in Vietnam bezocht. (Voor een verslag van hun ervaringen, zie Klankschaal 8.) Zij zijn gaarne bereid aan de hand van dia's die zij tijdens hun reis gemaakt hebben, over de Vietnam Projecten te vertellen. Belangstellenden die een diapresentatie hieromtrent bij hen in de buurt willen organiseren kunnen contact opnemen met Heleen Verleur (020-6250735).

Dat zit nog steeds goed!

Meditatiekussens voor Vietnam Projecten

Nog steeds maak ik met veel plezier meditatiekussens, waarvan de opbrengst naar de Vietnam Projecten gaat. Telkens na het verschijnen van een nieuwe editie van de Klankschaal word ik gebeld door mensen uit het hele land die één of meerdere meditatiekussens bestellen.

Ik maak de kussens in allerlei kleuren. Ze zijn stevig gevuld met boekweitdoppen en de stof is van 100% katoen. De hoogte is 12 cm en de doorsnede 29 cm. Aan de onderkant zit een ritssluiting en aan de zijkant een handvat. De prijs, inclusief een binnenkussen, is f.45.



Als je bij mij een kussen bestelt, stuur ik je de stofstaaltjes toe, zodat je thuis de gewenste kleur kunt kiezen en dan spreek ik met je af wanneer het meditatiekussen voor je klaarligt. Als je niet bij mij in de buurt woont (ik woon in Arnhem), kun je misschien een bezoek aan familie of vrienden combineren om het kussen bij mij op te halen. Een andere mogelijkheid is om het per post naar je toe te zenden, maar dan wordt de prijs verhoogd met *f*10,50 portokosten.

Ik hoop nog veel meditatiekussens te kunnen verkopen!

Marlies Nillesen, tel. 026 - 381 05 41.

Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de stichting Vrede Leven. De winst, die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst kan opgevraagd worden bij Kees Knook, 0222 - 31 65 21, die ook de verzending verzorgt.

Uitleen audio- en videotapes

met lezingen van Thich Nhat Hanh

Sinds enige tijd is het mogelijk audio- en videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh e.a. dharmaleraren te lenen via 'Luisteren in Aandacht'. De tapes worden uitgeleend tegen kostprijs, plus portokosten. Van sommige lezingen is ook een uitgeschreven tekst beschikbaar. Een lijst met alle beschikbare audio- en videotapes kan aangevraagd worden bij Ger Levert: 0575 - 52 67 22

Oproepjes

Uitnodiging aan jongeren

Op een bijeenkomst van de Orde van Interzijn is de wens naar voren gekomen om meer contact te krijgen met jongeren en oudere jongeren die regelmatig in Plum Village komen. Wij willen graag horen hoe het je in je dagelijks leven vergaat met wat Thay ons leert. Ook willen we leren hoe we elkaar tot steun kunnen zijn. Dit is dan ook een uitnodiging aan jongeren om te reageren met ervaringen, vragen, wensen en ideeën. Schrijf of bel naar:
Gertje Hutschemaekers, Elzasstr. 18, 1827 BW, tel. 072-5616289 of
Anneke Brinkerink, Dorpsweg 8, 1711 RJ Hensbroek, tel. 02264-52499.

Eetgroepje ouders-kinderen, Utrecht

Welke ouder(s) met kind(eren) willen b.v. één keer per week samen met anderen eten? Mijn dochter Maan (9 jaar) en ik zouden zoiets graag uitproberen. Bert van Hees, tel. 030-2423296.

Nieuwe sangha in Bilthoven

Elke dinsdag en vrijdagavond van 20.00-22.00 uur is er in Bilthoven een meditatiebijeenkomst en uitwisseling. Info: Thea Olieslagers en Peter Smit, 030-2281716.

Samen mediteren in Eindhoven

Wie heeft er interesse om samen één of twee keer per week te mediteren?
Rachel Ziskoven, tel. 040-2514515.

Kinder-sanghadagen in Nederland

Welke ouders en kinderen hebben in principe belangstelling voor kinder-sanghadagen in Nederland? Neem contact op met Gertje Hutschemaekers, 072-5616289.

Car-pooling Plum Village

Ga je met de auto naar Plum Village en wil je iemand meenemen? Ga je naar Plum Village en zou je graag met iemand mee rijden / reizen? Schrijf naar: stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. (Alleen) als er iets te combineren valt, krijg je bericht.

Vacature!

De stichting Leven in Aandacht zoekt iemand die het leuk vindt iets voor de sangha te doen door het reizigersverkeer tussen Nederland en Plum Village te helpen coördineren. Voel je hiervoor, neem dan contact op met de stichting.
(zie boven: 'car-pooling Plum Village').

Gezocht: foto's voor Klankschaal

Leuke foto's van Plum Village, Thay, de monniken en nonnen zijn zeer welkom bij de redactie van de Klankschaal om in volgende edities te gebruiken. Schroom niet! We scannen je foto's in en sturen ze weer terug.
Redactie Klankschaal: st. Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.

Gezocht:

Wie in Amsterdam kan en wil de stichting Leven in Aandacht helpen met het kopiëren van audio- en/of videobanden van lezingen van Thay? Reacties graag naar het adres van de stichting (zie boven) sturen.

Verhuisbericht Eveline Beumkes

Nieuw adres: van Walbeeckstraat 35-c, 1058 CH Amsterdam. Tel.: 020-6164943.

het 6122743

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste f 25 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken.

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.



Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *1 september 1999.*
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Redactieadres: St. Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Redactie: Eveline Beumkes
Ronald de Brouwer

Redactieraad: Nora de Graaf
Maria van Raalten

Medewerkers: Nelke van Heest
Marjolijn van Leeuwen
Fred den Ouden

Illustraties: Anneke Brinkerink: 25, 37, 49.
Judith Bossert: 27.
Candare Cassin: 22 (Sv.).
Simon Chaput: 35.
Rolf Christodt: 22 (Jud.).
Ellen Deimann: 35 (lotus).
Barbara DiPietro: 21, 22 (K.+H.), 33
Jan van Eijck: 18, 43, 44, 46 (2x).
Therese Fitzgerald: 11.
Rochelle Griffin: 30.
Zr. Chan Khong: 17.
Gianni Lattanzi: 22 (Ev.)
Marjolijn van Leeuwen: 13,36,39.
Ger Levert: 2, 29.
Levin: 15.
Thomas Lüchinger: 3.
Nguyen Nang Sao: 1
Fred den Ouden: 38.
Francoise Pottier: 26.
Chi Tinh: 34.
Onbekend: 5, 9, 22 (K S.), 22 (Mar.), 23, 42, 45, 47.

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM